Polar RS200™

Manuel d'Utilisation



BOUTONS DU RÉCEPTEUR

***Remarque :** appuyer sur un bouton brièvement n'engendre pas les mêmes résultats que d'appuyer sur un bouton longuement.*

- *Pression normale : appuyez sur le bouton et relâchez.*
- *Pression longue : appuyez longuement (au moins une seconde) sur le bouton.*

Lumière

- Active le rétro-éclairage de l'écran.
- Permet d'afficher le Menu Rapide (appuyez longuement sur le bouton).
- Active ou désactive tous les boutons (appuyez longuement sur le bouton).

Stop

- Arrête, met en pause ou annule la fonction.
- Permet de sortir d'un menu et de revenir à l'écran précédent.
- Permet de revenir au mode Heure (appuyez longuement sur le bouton) depuis tout les modes sauf le mode Enregistrement Exercice.



▲

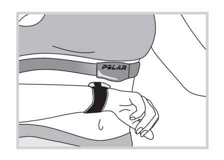
- Passe au mode ou au menu précédent.
- Augmente la valeur sélectionnée.

▼

- Passe au mode ou au menu suivant.
- Diminue la valeur sélectionnée.

Bouton Rouge

- Démarre, entre dans un menu ou valide une fonction.
- Entre dans le mode ou le menu affiché et accède au sous-menu.
- Entre dans le mode Pré-exercice.
- Entre dans le mode Enregistrement Exercice (appuyez longuement sur le bouton).
- Permet d'enregistrer des temps intermédiaires dans le mode Enregistrement Exercice.



♥ **-Touch** (Fonction HeartTouch : "mains libres") Pour voir, pendant l'exercice, l'heure et les limites de zone cible sans utiliser les boutons, approchez le récepteur du logo Polar sur l'émetteur. Ainsi aucune pression sur les boutons n'est nécessaire.

TABLE DES MATIÈRES

Pour les utilisateurs du RS200sd : les informations concernant l'utilisation du produit avec l'Accéléromètre Polar S1™ sont indiquées en bleu.

1. PRÉSENTATION DU CARDIO RUNNING POLAR RS200 / RS200sd

1.1 COMPOSANTS DU CARDIO RS200 / RS200sd

Le Cardio Running Polar RS200 se compose des éléments suivants :



Récepteur

Le récepteur affiche et enregistre votre fréquence cardiaque ainsi que vos données d'exercice pendant votre séance d'entraînement. Programmez vos données personnelles dans le récepteur et analysez vos données d'exercice après votre séance d'entraînement.



Emetteur codé Polar WearLink™

L'émetteur détachable transmet le signal de votre fréquence cardiaque au récepteur.
Les électrodes intégrées dans la **ceinture élastique** détectent votre fréquence cardiaque.



Accéléromètre Polar S1™

L'Accéléromètre transmet la vitesse et la distance parcourue en course à pied au récepteur.

__NB__ - Le __RS200__ est livré sans l'Accéléromètre Polar S1. Ce dernier est cependant disponible séparément, en tant qu'accessoire.
Le __RS200sd__ est livré avec l'Accéléromètre Polar S1.

Services Internet Polar

Le site Internet Polar Running Coach (**www.PolarRunningCoach.com**) est un service Internet complet conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs d'entraînement. L'inscription gratuite vous donne accès à un programme d'entraînement personnalisé, à un calendrier d'entraînement, à des articles utiles et bien plus encore. Pour profiter des dernières améliorations des produits Polar et de conseils en ligne, consultez notre site : **www.polar.fi.**

Service Après-Vente et Informations sur la Garantie Internationale.

Si vous rencontrez des problèmes d'utilisation avec votre Cardio Running, retournez-le avec le Formulaire de Retour à votre Service Après-Vente agréé Polar.
La Garantie de 2 ans Polar est émise pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit. Conservez la Carte de Service Après-Vente Polar revêtue du cachet du revendeur, ainsi que votre preuve d'achat.

1.2 DÉMARRAGE FACILE

Lors de la première prise en main de votre Cardio, commencez par effectuer vos réglages dans le mode **“Réglages de Base”** (Heure, Date, Unités et Réglages Personne). Soyez très précis lorsque vous effectuez vos “Réglages de Base”. En effet, ces données influent sur l’exactitude des informations que vous recevez sur votre performance.

Le récepteur étant livré éteint, il suffit de l’activer une fois lors de la première utilisation. Activez le récepteur en appuyant sur n’importe quel bouton .
L’affichage se remplit de symboles.

1. Appuyez sur le bouton **Rouge**. **Welcome to Polar Running World!** (Bienvenue dans l’Univers Running Polar !) s’affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Rouge** et sélectionnez la langue que vous souhaitez utiliser avec les boutons ▲ / ▼ (vous pouvez choisir : **English**, **Deutsch**, **Español** ou **Français**).
3. Appuyez sur le bouton **Rouge**. **Démarrer par réglages initiaux** s’affiche.
4. Continuez en appuyant sur le bouton **Rouge** et suivez les étapes ci-dessous :

Remarque : *lorsque vous ajustez une valeur, les chiffres défilent plus vite si vous appuyez longuement sur les boutons ▲ / ▼.*

5. **Heure :** Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler la valeur clignotante. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider :

- 24h / 12h : sélectionnez le format 12h ou 24h
- AM / PM (en format 12h) : sélectionnez AM ou PM
- Heures : ajustez les heures
- Minutes : ajustez les minutes

Date : Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler la valeur clignotante. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider :
Remarque : *le format d’affichage de la date dépend du format d’affichage de l’heure (24h : jour - mois - année / 12h : mois - jour - année).*

- Jour / Mois : ajustez le jour (en format 24h) ou le mois (en format 12h)
- Mois / Jour : ajustez le mois (en format 24h) ou le jour (en format 12h)
- Année : ajustez l’année

Unités : appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler la valeur clignotante. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider :

- kg/cm/km ou lb/ft/mi : sélectionnez les unités

Poids : appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler la valeur clignotante. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider :

- kg / lb : ajustez votre poids

***Remarque** : appuyez longuement sur le bouton **Lumière** pour changer d'unités.*

Taille : appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler la valeur clignotante. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider :

- cm / ft, in : ajustez votre taille

***Remarque :** appuyez longuement sur le bouton **Lumière** pour changer d'unités.*

Date naiss. (Date de naissance) : appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler la valeur clignotante. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider :

- Jour / Mois : ajustez le jour (en format 24h) ou le mois (en format 12h)
- Mois / Jour : ajustez le mois (en format 24h) ou le jour (en format 12h)
- Année : ajustez l'année

Sexe : appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler la valeur clignotante. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider :

- Masculin / Féminin : sélectionnez votre sexe

6. **Réglages OK ? Non** / **Oui** s'affiche. Pour modifier vos réglages, sélectionnez **Non**. Appuyez sur le bouton **Stop** jusqu'à ce que vous reveniez aux réglages désirés.

Pour accepter vos réglages, sélectionnez **Oui** avec le bouton **Rouge**. Le récepteur revient automatiquement à l'affichage de l'Heure.



Menu Rapide :
en appuyant longuement sur le bouton **Lumière** vous pouvez afficher le **Menu Rapide**.
Le menu affiche les fonctions suivantes :

Verrouiller : vous pouvez verrouiller tous les boutons. Le verrouillage permet d'éviter le déclenchement accidentel des boutons. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 20.

Alarme : vous pouvez activer ou désactiver l'alarme. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre "Réglages de la Montre'', page 53.

Fuseau hor. : pour changer de fuseau horaire, reportez-vous au chapitre "Réglages de la Montre'', page 53.

Eco. énergie : pour mettre l'écran en mode économie d'énergie, reportez vous au chapitre "Réglages Généraux'', page 51.

Conseil : vous pouvez personnaliser l'affichage de votre Cardio Running en téléchargeant des logos. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre "Mode Connexion - Communication des Données'', page 70.

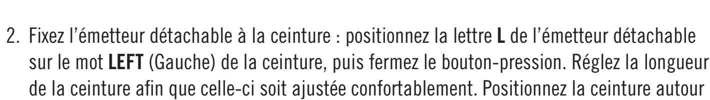
2. PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE AVEC VOTRE CARDIO RUNNING

2.1 MESURER VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Pour mesurer votre fréquence cardiaque, vous devez porter l’émetteur.



1. Humidifiez bien les électrodes de la ceinture élastique, en les passant sous l’eau.



2. Fixez l’émetteur détachable à la ceinture : positionnez la lettre **L** de l’émetteur détachable sur le mot **LEFT** (Gauche) de la ceinture, puis fermez le bouton-pression. Réglez la longueur de la ceinture afin que celle-ci soit ajustée confortablement. Positionnez la ceinture autour de votre poitrine, juste en dessous des muscles pectoraux, puis fermez le deuxième bouton-pression.



3. Vérifiez que les électrodes humidifiées sont bien plaquées contre votre peau et que le logo Polar de l’émetteur WearLink est positionné correctement (au centre de votre thorax et à l’endroit).



4. Portez le récepteur comme une montre. Depuis l’affichage de l’Heure, appuyez sur le bouton **Rouge**. Le récepteur recherche automatiquement votre fréquence cardiaque. La fréquence cardiaque et l’icône en forme de cœur entouré d’un cadre apparaissent dans les 15 secondes qui suivent. Si vous avez activé la fonction Aide, le message **FC détectée** s’affiche. Votre fréquence cardiaque s’affiche mais n’est pas enregistrée tant que vous n’avez pas démarré l’exercice. Pour enregistrer votre fréquence cardiaque ainsi que les autres données de votre exercice, reportez-vous au chapitre “Commencer l’Enregistrement de votre Exercice”, page 13.



Transmission codée de la fréquence cardiaque

Le codage du signal de votre fréquence cardiaque réduit les risques d'interférences liés à la présence d'autres cardios à proximité. Pour que la recherche du code soit efficace et assurer ainsi une réception sans interférences de votre fréquence cardiaque, gardez votre récepteur dans un rayon de 1 mètre / 3 pieds de l'émetteur. Vérifiez que vous ne vous trouvez pas à proximité d'autres personnes portant des cardios ou d'autres sources d'interférences électromagnétiques. Pour plus d'informations sur les interférences, reportez-vous au chapitre "Précautions d'Emploi", page 75.

Le cadre autour de l'icône en forme de cœur indique que le signal de votre fréquence cardiaque est codé.

L'icône en forme de cœur sans cadre, indique que le signal de votre fréquence cardiaque n'est pas codé. La mesure de la fréquence cardiaque ainsi que les fonctions qui y sont associées fonctionnent cependant aussi en mode non-codé, à condition qu'il n'y ait pas de sources d'interférences à proximité.



Pour détacher l'émetteur de la ceinture élastique, maintenez chaque élément entre le pouce et l'index et effectuez une torsion comme indiqué sur l'illustration.

Remarque : *si le récepteur n'affiche pas votre fréquence cardiaque, ou bien s'il affiche* ***Vérifier WearLink !****, vérifiez que les électrodes sont bien humidifiées et que la ceinture élastique est bien ajustée. Rapprochez le récepteur du logo Polar de l'émetteur pour relancer une recherche du signal de la fréquence cardiaque.*

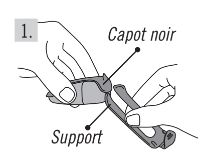
2.2 INSTALLATION DE L'ACCÉLÉROMÈTRE POLAR S1

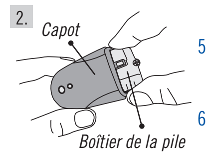
Si vous utilisez l'Accéléromètre pour la première fois, vous devez tout d'abord en installer la pile. Celle-ci est livrée avec l'Accéléromètre. Veuillez consulter le chapitre « Mise en place de la pile de l'Accéléromètre S1 » ci-dessous.

Si vous souhaitez par contre remplacer la pile de l'Accéléromètre, vérifiez tout d'abord son niveau de charge en appuyant sur le bouton rouge situé sur l'Accéléromètre. Si le voyant vert clignote, vous pouvez installer l'Accéléromètre sur votre chaussure. Si le voyant vert ne s'allume pas, la pile doit être remplacée.

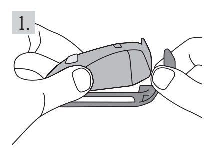
Mise en place de la pile de l'Accéléromètre S1

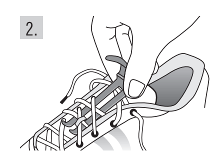
La durée de vie moyenne de la pile de l'Accéléromètre est estimée à 20 heures d'utilisation. Vous pouvez remplacer la pile vous-même. Cependant, vous pouvez aussi faire effectuer le changement de pile par Polar. Pour cela, renvoyez ou déposez l'Accéléromètre à un Service Après-Vente agréé Polar. L'Accéléromètre y sera testé après le remplacement de la pile. Si vous remplacez vous-même la pile, veuillez suivre attentivement les instructions suivantes :

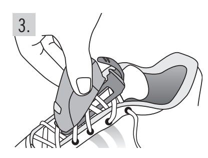


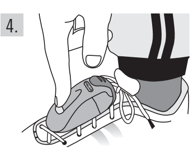


1. Détachez l'Accéléromètre de son support en débloquant le rabat et en soulevant l'Accéléromètre par l'arrière.
2. Retirez le capot noir de l'Accéléromètre en le soulevant par l'arrière. Vous pouvez utiliser la partie avant du support pour soulever l'arrière du capot (illustration 1).
3. Ouvrez délicatement le capot du boîtier de la pile (illustration 2). Remplacez l'ancienne pile (AAA) par une pile neuve.
4. Replacez le boîtier de la pile à l'intérieur de l'Accéléromètre. Vérifiez que le boîtier de la pile coulisse dans les rainures du capot. **Lorsque vous remplacez la pile, ne touchez pas au contacteur sous le bouton rouge de l'Accéléromètre.**
5. Vérifiez que le joint d'étanchéité est bien positionné dans sa rainure pour assurer l'étanchéité de l'Accéléromètre. Refermez le boîtier de la pile et replacez le capot noir au-dessus de l'Accéléromètre. Vérifiez qu'il est bien calé.
6. Testez l'Accéléromètre en vérifiant que le voyant vert clignote lorsque vous appuyez longuement sur le bouton rouge de celui-ci. Appuyez de nouveau longuement sur le bouton rouge pour éteindre l'Accéléromètre.
7. Ne jetez pas la pile usagée, mais apportez-là plutôt dans un point de collecte pour recyclage.









Installation de l'Accéléromètre S1 sur votre chaussure

1. Détachez le support de l'Accéléromètre en débloquant le rabat et en soulevant l'Accéléromètre par l'arrière.
2. Desserrez vos lacets et placez le support sous ces derniers. Resserrez vos lacets.
3. Fixez l'Accéléromètre sur votre chaussure en attachant la partie frontale de celui-ci (près du bouton rouge) au support, et en appuyant sur la partie arrière de l'Accéléromètre. Refermez le rabat. Vérifiez que l'Accéléromètre ne peut pas bouger et qu'il est aligné avec votre pied.
4. Mettez l'Accéléromètre en marche en appuyant longuement sur le bouton rouge. Le voyant vert clignote. Mettez l'Accéléromètre en marche une fois la fréquence cardiaque affichée sur le récepteur.

   Après l'entraînement, arrêtez l'Accéléromètre en appuyant longuement sur le bouton rouge. Le voyant vert s'éteint progressivement.

Remarque :

- *Si vous avez activé la fonction Aide sur le récepteur,* ***Capteur S1 détecté*** *et l'icône s'affichent lorsque vous mettez l'Accéléromètre en marche.*
- *Si le message* ***Vérifier capteur S1 !*** *apparaît, le Cardio Running ne peut recevoir les données de l'Accéléromètre. Reportez-vous au chapitre « Questions fréquentes », page 77.*
- *Lorsque le voyant vert de la pile devient rouge, vous devez remplacer la pile avant votre prochaine séance de course à pied.*

Conseil : moins l'Accéléromètre bougera, plus les mesures de vitesse et de distance seront précises. Le support doit passer sous le plus grand nombre possible de lacets de façon à être fermement maintenu en place.

Calibrage de l'Accéléromètre Polar S1

Le calibrage de l'Accéléromètre permet d'améliorer la précision des mesures de vitesse / allure et de distance. Il est recommandé de calibrer l'Accéléromètre dans les cas suivants : lorsque vous l'utilisez pour la première fois ; lorsque vous modifiez de façon notable votre foulée ; lorsque vous changez la position de l'Accéléromètre sur votre chaussure (ou si vous utilisez une autre paire de chaussures).
Vous pouvez calibrer l'Accéléromètre S1 en courant sur une distance prédéterminée à une allure régulière. Si vous connaissez déjà le coefficient de calibrage, vous pouvez ajuster le coefficient manuellement.

Pour plus d'informations sur le calibrage de l'Accéléromètre, reportez-vous à la page 43.

2.3 COMMENCER L'ENREGISTREMENT DE VOTRE EXERCICE

En sélectionnant **Démarrer** dans le mode Heure, vous pouvez démarrer votre exercice.



1. Portez l'émetteur comme décrit dans le chapitre « Mesurer votre fréquence cardiaque », page 9.
2. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur le bouton **Rouge**.
3. Le Cardio Running est en mode Pré-exercice. **Démarrer** et **Réglages** s'affichent. L'exercice affiché par défaut clignote sur la ligne supérieure. Le récepteur recherche automatiquement votre fréquence cardiaque mais l'exercice **n'est pas encore enregistré**.
4. Sélectionnez **Démarrer** avec les boutons ▲ / ▼. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton **Rouge**. Le chronomètre démarre et l'icône de l'enregistrement de l'exercice REC s'affiche. Le chronomètre et les autres fonctions sont alors activés et l'enregistrement de l'exercice démarre.

Conseil : depuis l'affichage de l'Heure, vous pouvez aussi faire un "Démarrage Rapide" de l'enregistrement de votre exercice en appuyant longuement sur le bouton **Rouge**.

Remarques :

- *Avant de commencer à enregistrer votre exercice, vous pouvez sélectionner un autre exercice que celui affiché par défaut, dans le mode **Réglages**. Dans le mode **Réglages,** sélectionnez **Exercice** avec le bouton **Rouge** et sélectionnez l'exercice désiré avec les boutons ▲/▼. Validez votre sélection avec le bouton **Rouge,** puis sélectionnez **Valider** avec le bouton **Rouge**. Le Cardio Running revient automatiquement au menu Pré-exercice.*
- *Si vous commencez un exercice nécessitant l'utilisation de l'Accéléromètre mais que vous n'avez pas activé celui-ci, **(Nom de l'exercice) Capteur S1 nécessaire** s'affiche lorsque vous commencez l'exercice. Mettez l'Accéléromètre en marche et activez l'Accéléromètre dans le mode **Réglages** de votre récepteur pour poursuivre votre exercice. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre "Réglages des fonctions", page 43. Si vous n'activez pas l'Accéléromètre dans le mode **Réglages** du récepteur et que vous appuyez une nouvelle fois sur le bouton **Rouge, Exercice modifié** s'affiche et l'exercice passe automatiquement en mode Exercice Libre, qui ne nécessite pas d'Accéléromètre.*
- *Si **OwnZone** est sélectionné, votre échauffement commence avec la procédure de détermination de la OwnZone. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre "Détermination de vos limites OwnZone'', page 59.*
- *Le message **Pile faible** apparaît en mode Exercice lorsqu'il est temps de remplacer la pile de votre Cardio Running. Suivez alors les instructions au chapitre « Entretien et Réparations », page 72.*

Conseil : vous pouvez utiliser le mode Pré-exercice si vous souhaitez visualiser votre fréquence cardiaque sans enregistrer d'exercice, comme par exemple en attendant le départ d'une course.

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez 2 fois sur le bouton **Stop**.

2.4 FONCTIONS DISPONIBLES PENDANT L'EXERCICE

De nombreuses fonctions sont accessibles au cours de votre entraînement. Vous pouvez ainsi :

- LAP 05 — Enregistrer et voir vos temps intermédiaires.
- Voir votre fréquence cardiaque instantanée (en battements par minute ou en pourcentage de votre FC_{max}).
- Voir la durée écoulée de l'exercice en cours.
- Voir le nombre de calories que vous avez dépensé au cours de votre exercice.
- Voir votre vitesse / allure.
- A B — Voir la distance que vous avez parcouru jusqu'à présent.
- Voir l'heure.
- 3 — A 1 B — Voir avec les alarmes de minuteurs ou de distance, le temps qu'il reste avant la fin d'une phase d'entraînement particulière, et sélectionner la phase suivante.
- 93 112 — Voir votre zone cible de fréquence cardiaque et vérifier que vous restez bien dans vos limites.
- 10.0 12.0 — Voir vos limites de vitesse / d'allure.
- 1 2 3 5 — Voir à quelle intensité se situe votre fréquence cardiaque et attribuer celle-ci à une SportZone spécifique. Pour plus d'informations sur les SportZones, reportez-vous à la page 61.

Remarques :

- *Vos données d'exercice ne sont sauvegardées que si le chronomètre a été déclenché depuis plus d'une minute ou si vous avez enregistré au moins un temps intermédiaire.*
- *Pendant votre séance, les informations qui s'affichent à l'écran dépendent de vos réglages d'affichage. Pour modifier ces réglages, reportez-vous à la page suivante.*

Données affichées par défaut :

Votre Cardio Running possède trois lignes d'affichage, ce qui vous permet de consulter simultanément les différentes données de votre séance. Pendant votre séance, vous pouvez consulter 5 modes d'affichage réglés par défaut lorsque l'Accéléromètre est activé (et 3 modes d'affichage si vous n'utilisez pas l'Accéléromètre). Vous pouvez à tout moment changer de mode d'affichage avec les boutons ▲ / ▼. L'information la plus pertinente de telle phase spécifique de votre séance vous est ainsi toujours accessible.

Mode d'affichage Fréquence Cardiaque

- Calories
- Chronomètre
- Fréquence cardiaque

Mode d'affichage Chronomètre

- Heure
- Fréquence cardiaque
- Chronomètre

Mode d'affichage Temps Intermédiaires

- SportZones / Zone cible de fréquence cardiaque / Vitesse cible / Zone allure cible
- Fréquence cardiaque
- Temps intermédiaire

Mode d'affichage Allure / Vitesse

(ne s'affiche pas si l'Accéléromètre est désactivé)

- Distance
- Fréquence cardiaque
- Allure / Vitesse (suivant votre sélection)

Mode d'affichage Distance

(ne s'affiche pas si l'Accéléromètre est désactivé)

- SportZones / Zone cible de fréquence cardiaque / Vitesse cible / Zone allure cible
- Numéro de la zone et compte à rebours ou distance / Temps intermédiaire (les temps inter- médiaires s'affichent si vous n'avez réglé aucun minuteur ou aucune distance, pour vous guider lorsque vous souhaitez changer de zone)
- Distance

Remarque : *les variations des modes d'affichage dépendent de vos réglages. Reportez-vous à la page suivante pour modifier les modes d'affichage.*

Changer les données qui s'affichent à l'écran pendant votre exercice :

Les modes d'affichage peuvent être réglés de façon à les personnaliser. Vous pouvez ainsi combiner les données pour obtenir l'affichage qui vous convient le mieux.

1. Appuyez sur le bouton **Stop** pour accéder au **Menu arrêt**. L'enregistrement de votre exercice est mis en pause, le temps de réaliser vos réglages.
2. Sélectionnez **Réglages** avec les boutons ▲ / ▼. Validez avec le bouton **Rouge**.
3. Depuis le mode **Réglages**, sélectionnez **Affichage**. Vous pouvez modifier les modes d'affichage **Fréquence cardiaque, Chronomètre** et **Temps intermédiaires**. Lorsque l'Accéléromètre est activé, vous pouvez aussi modifier les modes d'affichage **Vitesse / Allure** et **Distance**. Sélectionnez le mode d'affichage que vous souhaitez modifier avec les boutons ▲ / ▼.
4. En appuyant sur le bouton **Rouge**, la ligne supérieure clignote. Parcourez les différentes options disponibles avec les boutons ▲ / ▼ et validez avec le bouton **Rouge :**

Chronomètre	Calories	Vitesse / Allure
LAP 05 Temps intermédiaires	Fréquence cardiaque	Distance
Heure	Compte à rebours / Distance	93 112 Limites de zone cible

5. La ligne médiane clignote ensuite. Répétez la procédure ci-dessus.
6. Appuyez deux fois sur le bouton **Stop** pour revenir au **Menu arrêt**. Vous pouvez reprendre votre séance en sélectionnant **Continuer**.

Remarque :

- *Pour revenir au mode d'affichage par défaut, appuyez longuement sur le bouton **Lumière** lorsque la ligne supérieure ou la ligne médiane clignote. **Revenir par défaut ? Oui / Non** s'affiche. Sélectionnez **Oui** avec les boutons ▲ / ▼ et validez avec le bouton **Rouge**.*
- *En mode Exercice, vous pouvez retrouver le mode d'affichage modifié le plus récent en appuyant longuement sur le bouton ▲.*
- *Les modes d'affichage peuvent aussi être modifiés avant l'exercice dans le mode **Pré-exercice**. Sélectionnez **Réglages** puis choisissez **Affichage** dans le menu. Répétez ensuite la procédure ci-dessus.*

Conseil :

- Sélectionnez le mode d'affichage le plus approprié en fonction des données qui vous intéressent le plus. Par exemple, lorsque vous devez réaliser votre séance à une allure spécifique, utilisez un mode d'affichage permettant de visualiser la vitesse ou l'allure.
- Pour programmer une séance de fractionné, sélectionnez un mode d'affichage permettant de visualiser les SportZones Polar. Pour les courses longues sur une distance prédéfinie, un mode d'affichage permettant de visualiser la distance parcourue est idéal.





ZOOMER sur une ligne d'affichage afin de faire ressortir une donnée :

En mode Exercice, appuyez longuement sur le bouton ▼. La donnée de la ligne médiane est agrandie, et la ligne supérieure affiche le nom de la fonction correspondante. En appuyant longuement sur le bouton ▼, la fonction reprend son mode d'affichage précédent (sur 3 lignes).

Remarque : *il n'est pas possible de zoomer sur les graphes de zones cible.*



> **Conseil :** par exemple, il peut s'avérer utile lors d'une épreuve de course à pied d'afficher à la fois votre fréquence cardiaque en pourcentage de FC_{max} ainsi que la durée (temps intermédiaire sur la ligne supérieure et le cumul des temps intermédiaires sur la ligne inférieure). De cette façon il vous sera plus facile de rester dans votre zone cible et d'atteindre sans difficultés la ligne d'arrivée.

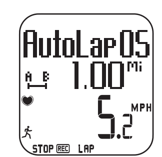
Enregistrer des Temps intermédiaires et le Cumul des Temps intermédiaires :

*Appuyez sur le bouton **Rouge** pour enregistrer un temps intermédiaire.*



Le numéro du temps intermédiaire, la FC moyenne du temps intermédiaire et le temps intermédiaire s'affichent.

Après quelques secondes, la distance et la vitesse / l'allure moyenne du temps intermédiaire s'affichent, si l'accéléromètre est activé.



Si vous avez activé la fonction AutoLap, votre Cardio Running enregistrera automatiquement des temps intermédiaires.

Le **Temps intermédiaire** (Lap) indique le temps écoulé au bout d'un temps intermédiaire. Le **Cumul des temps intermédiaires** (split time) indique le temps écoulé entre le début de l'exercice et le dernier temps intermédiaire (par exemple du début de l'exercice jusqu'au 4ème temps intermédiaire).

Remarque :

- *Si votre Cardio Running ne peut enregistrer plus de 42 temps intermédiaires, il émet un bip sonore et **Mémoire faible** s'affiche.*
- *Si la mémoire de votre Cardio Running est pleine, celui-ci émet un bip sonore et **Mémoire pleine** s'affiche. L'exercice est enregistré et les temps intermédiaires sont affichés, mais ils ne sont cependant ni cumulés, ni enregistrés dans le Fichier.*
- *Lorsque la durée maximale d'exercice est atteinte, le Cardio Running émet un bip sonore et **Durée maximum exercice** s'affiche pendant 10 secondes. Le chronomètre ou les minuteurs sont arrêtés, et l'exercice n'est plus enregistré.*



Attribuer une valeur de fréquence cardiaque à une SportZone spécifique :
Lorsque vous vous exercez sans zone(s) cible préréglée(s), vous pouvez attribuer une valeur de fréquence cardiaque à une SportZone spécifique. Par exemple, si vous courez avec une fréquence cardiaque à 130 bpm, qui correspond à 75% de votre FC_{max} et qui correspond à la SportZone 3, vous pouvez attribuer cette valeur de fréquence cardiaque à cette zone en appuyant longuement sur le bouton **Rouge**. **SportZone 3 Activé 70%-79%** s'affiche et le graphe apparaît dans le mode d'affichage temps intermédiaires (si vous n'avez pas modifié les modes d'affichage auparavant). En poursuivant votre exercice, si votre fréquence cardiaque passe au-dessus ou en dessous de la SportZone, le Cardio Running vous prévient en émettant des bips sonores (si la fonction **Alarme ZC** est activée). Si votre fréquence cardiaque est inférieure à 50% ou supérieure à 100% de votre FC_{max}, l'icône en forme de cœur n'apparaît pas sur le graphe.
Vous pouvez désactiver la SportZone en appuyant longuement sur le bouton **Rouge**. **SportZone 3 Désactivé** s'affiche. Pour savoir comment utiliser les SportZones Polar dans votre programme d'entraînement, reportez-vous à la page 61.

Conseil : attribuer une fréquence cardiaque à une SportZone particulière peut être très utile lors d'une séance de récupération à faible intensité. Une récupération optimale est essentielle avant chaque séance à forte intensité.

Mettre l'exercice en pause : appuyez sur le bouton **Stop**. L'enregistrement de l'exercice, le chronomètre et les autres fonctions sont mis en pause. Pour reprendre votre séance, sélectionnez **Continuer** dans le menu et validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.

Conseil : mettez l'exercice en pause si vous devez vous arrêter, par exemple à un carrefour ou encore pour vous ravitailler.

Rétro-éclairage (mode Nuit) : si vous activez le rétro-éclairage en appuyant sur le bouton **Lumière** pendant l'enregistrement d'un exercice, l'affichage s'illuminera automatiquement à chaque fois que vous appuierez sur n'importe quel bouton ou que vous utiliserez la fonction ♥**-Touch** pendant le même exercice. L'affichage s'illuminera aussi à chaque fois qu'un **AutoLap** (temps intermédiaire automatique) sera enregistré.

Utiliser le Menu Réglages : appuyez longuement sur le bouton **Lumière** pour accéder au **Menu Réglages**. Dans celui-ci, vous pouvez modifier les réglages de votre Cardio Running :

- Verrouiller
- Alarme ZC*
- Modif. zone**
- Format FC
- ♥ -Touch
- Format vit. (vitesse)
- AutoLap

Remarque : *pour plus d'informations sur ces fonctions, reportez vous au chapitre « Réglages des fonctions », page 43.*

**Pour plus d'informations sur l'Alarme ZC, reportez-vous au chapitre « Limites de zone cible », page 58.*
***S'affiche uniquement si vous réalisez votre séance dans un mode Exercice avec des zones cible préréglées. Cette fonction permet de passer manuellement d'une zone cible à une autre.*

Conseil : lorsque vous vous trouvez dans un lieu où vous ne souhaitez pas déranger d'autres personnes avec les bips sonores, désactivez l'alarme de zone cible.

Verrouiller : vous pouvez activer ou désactiver tous les boutons sauf le bouton **Lumière** pendant votre exercice. Le verrouillage peut s'avérer utile lorsque vous pratiquez des activités sportives où vous risquez de déclencher les boutons par accident. ***Pour désactiver les boutons***, appuyez longuement sur le bouton **Lumière** afin d'accéder au Menu Rapide. Sélectionnez **Verrouiller** dans le menu avec les boutons ▲ / ▼ et validez en appuyant sur le bouton **Rouge**. L'icône s'affiche. ***Pour activer les boutons***, appuyez longuement sur le bouton **Lumière**. **Maintenir pour activer boutons** s'affiche. Appuyez longuement sur le bouton **Lumière** jusqu'à ce que l'icône disparaisse. **Boutons activés** s'affiche.

Modifier des réglages en cours d’exercice :

En mode Enregistrement Exercice, appuyez sur le bouton **Stop**. Sélectionnez **Réglages** avec les boutons ▲ / ▼ et validez avec le bouton **Rouge**. L’exercice est mis en pause pendant que vous ajustez vos réglages. Le mode **Réglages** comporte les fonctions suivantes :

- **Alarme ZC :** permet d’activer ou de désactiver l’alarme de zone cible. L’Alarme ZC retentit lorsque vous vous trouvez en dehors des limites de la zone cible, c’est à dire lorsque votre fréquence cardiaque, votre vitesse ou votre allure est supérieure ou inférieure à ces limites.
- **Modif. zone :** permet de passer à tout moment d’une zone cible à l’autre, lorsque vous réalisez une séance avec plus d’une zone cible programmée. Cette fonction n’apparaît pas lorsque vous vous exercez sans zone cible prédéfinie.
- **Format FC :** permet d’afficher la fréquence cardiaque en battements par minute (FC) ou en pourcentage de la fréquence cardiaque maximale (%FC_{max}).
- **♥ -Touch :** permet d’afficher des données en cours d’exercice sans appuyer sur les boutons. Rapprochez le récepteur du logo Polar de l’émetteur et les données sélectionnées s’affichent. Vous pouvez sélectionner celles-ci parmi les options ♥ **-Touch** suivantes :
  - **Voir limites** (voir les limites de fréquence cardiaque prédéfinies.)
  - **Enr. Lap** (enregistrer des temps intermédiaires.)
  - **Modif. affich.** (changer le mode d’affichage pour voir d’autres données.)
  - **Eclairage** (éclairer l’affichage.)
  - **Désactivé** (désactiver la fonction ♥ **-Touch**.)
- **Format vit. :** permet de sélectionner le format d’affichage de la vitesse. Le format dépend du choix des unités :
  - **km/h** ou **mph** (vitesse)
  - **min/km** ou **min/mi** (allure)
- **AutoLap :** permet d’activer ou de désactiver la fonction temps intermédiaires automatiques. Si vous activez cette fonction, votre Cardio Running enregistre automatiquement des temps intermédiaires à chaque fois que vous parcourez la distance prédéfinie. **Pour utiliser la fonction AutoLap, vérifiez que l’Accéléromètre est bien en marche et que la fonction Capteur S1 est bien activée au niveau de votre Cardio Running.**
- **Affichage :** permet de changer les données qui s’affichent à l’écran pendant votre exercice. Vous pouvez ainsi modifier les données de la ligne supérieure et de la ligne médiane. Pour plus d’informations, reportez-vous à la page 17.

Remarque : *si vous avez programmé votre séance avec différentes zones cible délimitées par des minuteurs ou des distances, vous entendrez un bip sonore en arrivant au terme du minuteur / de la distance qui vous informe que vous devez changer de zone cible. Si vous avez désactivé le volume sonore,* ***--Minuteur (numéro du minuteur)*** *ou* ***--Distance (numéro de la distance)*** *s’affiche. Pour programmer vos séances à l’aide de minuteurs ou de distances, reportez-vous au chapitre “Réglages des exercices”, page 35.*



MENU ARRÊT :



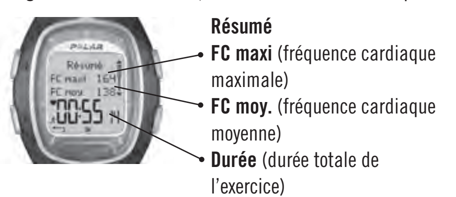
2.5 ARRÊTER L'EXERCICE

Appuyez sur le bouton **Stop** pour mettre en pause l'enregistrement de l'exercice. Le **Menu arrêt** s'affiche. L'enregistrement de votre exercice est alors mis en pause.
Le **Menu arrêt** permet de réaliser les opérations suivantes. Vous pouvez vous déplacer dans le menu en utilisant les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.

- **Continuer :** pour continuer votre séance.
- **Arrêter :** pour arrêter d'enregistrer votre séance.
- **Résumé :** pour voir le résumé de votre séance avant même de l'avoir terminée. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 23.
- **Réglages :** pour modifier les réglages. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 21.
- **Mise à zéro :** pour remettre à zéro vos données d'exercice et recommencer votre séance depuis le début. Les données d'exercice venant d'être remises à zéro ne sont pas enregistrées dans le Fichier. **Mise à zéro exercice ? Non / Oui** s'affiche. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton **Rouge**.
- **Mode Libre :** pour passer en mode Exercice Libre lorsque vous vous exercez dans un autre mode Exercice. Pour plus d'informations sur les différents types d'exercices préréglés de votre Cardio Running, reportez-vous à la page 35.
  *(**Remarque :** lorsque vous vous exercez en mode Exercice Libre, cette option n'apparaît pas dans le menu.)*

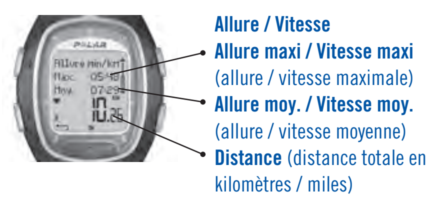
Pour arrêter l'enregistrement, appuyez une nouvelle fois sur le bouton **Stop**. Vous pouvez aussi sélectionner **Arrêter** dans le menu avec les boutons ▲ / ▼.

Résumé : les données suivantes s'affichent lorsque vous sélectionnez **Résumé**. Parcourez ces données en utilisant les boutons ▲ / ▼ ou bien quittez le **Résumé** en appuyant sur le bouton **Stop**. Les données d'exercice plus détaillées sont enregistrées dans le Fichier, à la fin de l'exercice. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre suivant.



Résumé

- **FC maxi** (fréquence cardiaque maximale)
- **FC moy.** (fréquence cardiaque moyenne)
- **Durée** (durée totale de l'exercice)



Allure / Vitesse

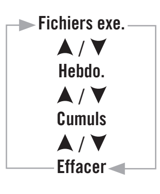
- **Allure maxi / Vitesse maxi** (allure / vitesse maximale)
- **Allure moy. / Vitesse moy.** (allure / vitesse moyenne)
- **Distance** (distance totale en kilomètres / miles)

3. MODE “FICHIER” - REVOIR LES DONNÉES SAUVEGARDÉES



Après votre séance, il est utile de revoir les données de votre performance. Les données de votre exercice sont sauvegardées dans le Fichier. Remarque : vos données d’exercice ne sont sauvegardées que si le chronomètre a été déclenché depuis plus d’une minute ou si vous avez enregistré au moins un temps intermédiaire.

Conseil : pour une analyse plus détaillée, vous pouvez transférer vos données d’exercice de votre Cardio Running vers le site internet www.PolarRunningCoach.com. Pour plus d’informations, reportez-vous à la page 70.



1. Depuis l’affichage de l’Heure, appuyez sur le bouton ▲. **Fichier** s’affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Rouge**. Les options suivantes s’affichent :
   - **Fichiers exe.**
   - **Hebdo.**
   - **Cumuls**
   - **Effacer**
3. Sélectionnez la fonction désirée avec les boutons ▲ / ▼ et validez avec le bouton **Rouge**. Parcourez ensuite les données enregistrées.
4. Pour arrêter de consulter les données, appuyez sur le bouton **Stop**.

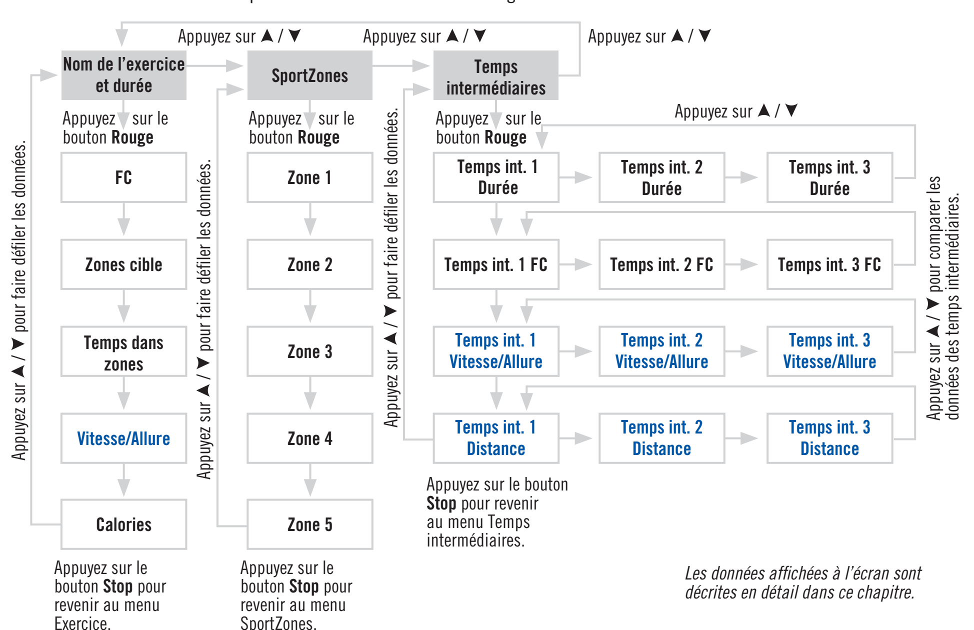
- Pour revenir à l’affichage de l’Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop**.

Fichiers exe. (Fichier d’exercices)



Dans **Fichiers exe.,** vous pouvez comparer la durée de vos séances d’exercice et ainsi suivre un schéma d’entraînement particulier ou une tendance générale.
L’écran d’affichage du menu **Fichiers exe**. peut comporter vos 16 séances d’exercice les plus récentes, qui s’affichent dans un diagramme sous forme de barres. La hauteur de chaque barre correspond à la durée de l’exercice. Vous pouvez parcourir ces exercices avec les boutons ▲ / ▼. Sélectionnez l’exercice désiré et validez avec le bouton **Rouge**.

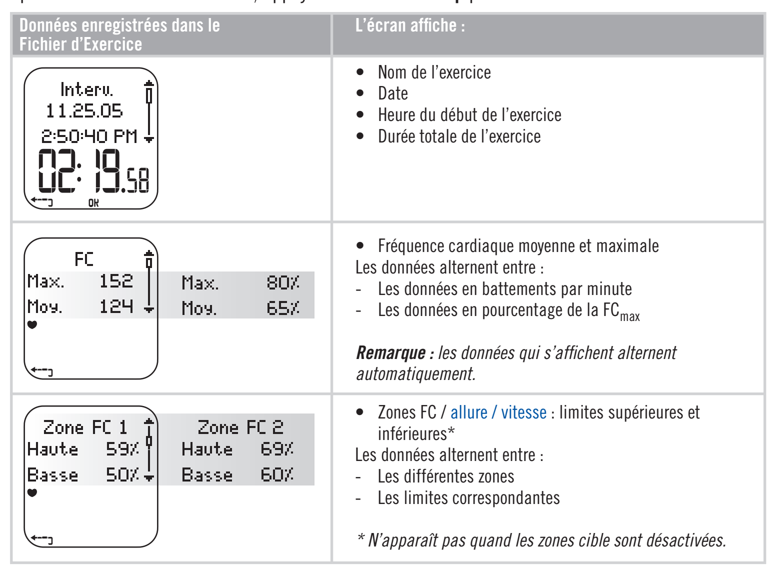
L'illustration ci-dessous indique comment voir les données enregistrées au cours d'un exercice :



Les données affichées à l'écran sont décrites en détail dans ce chapitre.

Les données enregistrées qui s'affichent à l'écran sont décrites ici en détail.

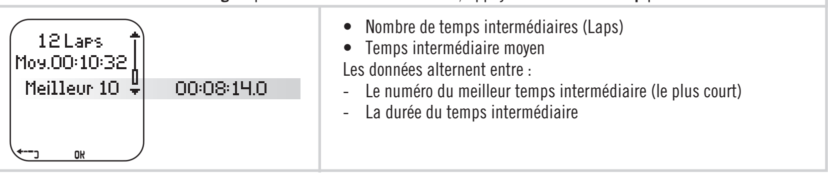
Appuyez sur le bouton **Rouge** pour entrer dans le Fichier d'Exercice. Faites défiler les données enregistrées avec les boutons ▲ / ▼. Après avoir consulté les données, appuyez sur le bouton **Stop** pour revenir au Fichier d'Exercice.



Données enregistrées dans le Fichier d'Exercice	L'écran affiche :
	• Nom de l'exercice • Date • Heure du début de l'exercice • Durée totale de l'exercice
	• Fréquence cardiaque moyenne et maximale Les données alternent entre : - Les données en battements par minute - Les données en pourcentage de la FC_{max} ***Remarque :*** *les données qui s'affichent alternent automatiquement.*
	• Zones FC / allure / vitesse : limites supérieures et inférieures* Les données alternent entre : - Les différentes zones - Les limites correspondantes ** N'apparaît pas quand les zones cible sont désactivées.*

Données enregistrées dans le Fichier d'Exercice	L'écran affiche :
Dans zone 1 Sup. 00:21 Inf. 08:53 20:07 36 / Dans zone 2 Sup. 00:00 Inf. 02:31 05:03 54	• Durée passée dans, au-dessus et en dessous de la zone cible* Les données alternent entre : - Les différentes zones - Les valeurs correspondantes ***Remarque :*** *les données qui s'affichent alternent automatiquement.* ** N'apparaît pas quand les zones cible sont désactivées.*
Vit. km/h Max. 10.4 Moy. 9.3 KM 21.15	• Allure moyenne et maximale ou vitesse moyenne et maximale, distance totale Appuyez longuement sur le bouton **Lumière** pour afficher les valeurs de vitesse et d'allure en alternance.
Calories 843 cal	• Calories dépensées

Dans le Fichier d'Exercice, appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner le sous menu SportZones. Appuyez ensuite sur le bouton **Rouge** pour entrer dans ce sous menu. Faites défiler les données enregistrées avec les boutons ▲ / ▼. Après avoir consulté les données, appuyez sur le bouton **Stop** pour sortir du sous menu SportZones.

Données enregistrées dans le Fichier d'Exercice	L'écran affiche :
SportZones	• SportZones Distribution du temps passé dans chacune des cinq SportZones Polar. La hauteur de chaque barre indique le temps passé dans la SportZone correspondante. Pour plus d'informations sur les SportZones Polar, reportez-vous à la page 61.
SportZone 2 36:45 2	• Temps total passé dans chacune des cinq SportZones Polar
Appuyez sur le bouton **Rouge** pour entrer dans le sous menu Laps (Temps intermédiaires). Consultez les données d'un temps intermédiaire avec le bouton **Rouge**. Après avoir consulté les données, appuyez sur le bouton **Stop** pour sortir du sous menu.	
 12 Laps Moy.00:10:32 Meilleur 10 00:08:14.0	• Nombre de temps intermédiaires (Laps) • Temps intermédiaire moyen Les données alternent entre : - Le numéro du meilleur temps intermédiaire (le plus court) - La durée du temps intermédiaire

Données enregistrées dans le Fichier d'Exercice	L'écran affiche :
Comparez les données de chaque temps intermédiaire avec les boutons ▲ / ▼.	
Lap 2 Durée 00:23:15.0 02:10.15 OK	• Numéro du temps intermédiaire • Durée cumulée jusqu'au temps intermédiaire • Temps intermédiaire
Lap 2 FC maxi 152 FC moy. 124 124 OK FC maxi 80% FC moy. 65% 65%	• Numéro du temps intermédiaire • Fréquence cardiaque moyenne et maximale du temps intermédiaire Les données alternent entre : - Les données en battements par minute - Les données en pourcentage de la FC_{max} • La fréquence cardiaque à la prise du temps intermédiaire
Lap 2 Allure min/km Moy. 10:48 10:46 KM OK	• Numéro du temps intermédiaire • Vitesse moyenne / allure moyenne du temps intermédiaire • Vitesse / allure à la prise du temps intermédiaire Appuyez longuement sur le bouton **Lumière** pour afficher les valeurs de vitesse et d'allure en alternance.

Données enregistrées dans le Fichier d'Exercice	L'écran affiche :
	• Numéro du temps intermédiaire • Distance parcourue du début de l'exercice jusqu'à la prise du temps intermédiaire • Distance du temps intermédiaire

Remarque :

- *Le dernier temps intermédiaire ne peut pas être automatiquement sélectionné comme étant le meilleur temps intermédiaire. Si vous souhaitez enregistrer le dernier temps intermédiaire avant de terminer votre exercice, appuyez sur le bouton **Rouge** pour le sauvegarder, plutôt que d'appuyer sur le bouton **Stop** (comme par exemple sur la ligne d'arrivée, à la fin d'une course).*
- *Les données des temps intermédiaires ne s'affichent que si vous avez enregistré au moins un temps intermédiaire pendant votre exercice. Si vous n'avez enregistré qu'un temps intermédiaire, la mémoire contiendra deux temps intermédiaires puisqu'un dernier temps intermédiaire est automatiquement enregistré lorsque vous arrêtez l'exercice en appuyant sur le bouton **Stop**.*

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop**.

Hebdo. (Hebdomadaire)



Dans **Hebdo.**, vous pouvez voir le résumé de vos séances pour les dernières semaines. Utilisez ce Fichier comme compteur hebdomadaire de vos données d'entraînement. Parcourez les semaines affichées avec les boutons ▲ / ▼ et suivez la durée totale de vos exercices sur la ligne inférieure. Pour sélectionner une semaine, appuyez sur le bouton **Rouge**.

La première semaine, appelée **Cette sem.** (Cette semaine), affiche un résumé des exercices pour la semaine en cours. Les semaines suivantes (nommée d'après la date du dimanche de la semaine) affichent le résumé pour les 15 dernières semaines. Appuyez sur le bouton **Rouge** et parcourez les données en utilisant les boutons ▲ / ▼.

Données enregistrées dans le Fichier Hebdo.			
	• Calories dépensées • Distance parcourue (en kilomètres ou en miles) • Durée		Appuyez sur le bouton **Rouge** pour obtenir : • Temps total passé dans chacune des cinq SportZones (utilisez les boutons ▲ / ▼ pour parcourir les SportZones)
	• Distribution de la durée d'exercice hebdomadaire dans les cinq SportZones.		

Cumuls

Les valeurs cumulées cumulent les données enregistrées au cours de toutes vos séances d'exercice. Vous pouvez donc utiliser le Fichier Cumuls comme compteur saisonnier (ou mensuel) de vos données d'entraînement. Les valeurs du Fichier sont mises à jour automatiquement, à chaque fois que vous arrêtez l'enregistrement d'un exercice. Cette fonction garde en mémoire vos valeurs cumulées depuis la dernière remise à zéro. Pour remettre les Valeurs Cumulées à zéro, reportez-vous à la page suivante.

Consulter les valeurs cumulées

1. Dans le mode **Fichier**, sélectionnez **Cumuls** avec les boutons ▲ / ▼.
2. Appuyez sur le bouton **Rouge**.

3. Utilisez les boutons ▲ / ▼ pour parcourir les données suivantes :



Données enregistrées dans le Fichier Cumuls			
	Total durée • Durée cumulée d'exercice • Date à laquelle le cumul a démarré		**Total distance** • Cumul de la distance parcourue • Date à laquelle le cumul a démarré
	Total calories • Cumul des calories dépensées • Date à laquelle le cumul a démarré		**Mise à zéro cumuls** • Remettre toutes les Valeurs Cumulées à zéro ?
	Total nombre exe. (Compteur d'exercices) • Nombre total de séances d'exercice réalisées • Date à laquelle le cumul a démarré		

Remarque : *si aucune valeur cumulée n'a encore été enregistrée,* ***Vide*** *s'affiche.*

Remettre toutes les Valeurs Cumulées à zéro

1. Dans le mode **Fichier**, sélectionnez **Cumuls** avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur le bouton **Rouge**.
2. Sélectionnez **Mise à zéro cumuls** avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur le bouton **Rouge**.
3. Choisissez dans le menu la valeur que vous souhaitez remettre à zéro et validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
   - **Tous**
   - **Durée**
   - **Calories**
   - **Nombre exe.**
   - **Distance**
4. **Mise à zéro ... ? Non** / **Oui** s'affiche. Pour remettre la valeur à zéro, sélectionnez **Oui** avec le bouton **Rouge**. **Une fois effacée, une valeur ne peut être retrouvée.**
5. Vous pouvez aussi remettre toutes les valeurs à zéro en sélectionnant **Tous** dans le menu. **Mise à zéro Cumuls ?** s'affiche. Si vous sélectionnez **Oui**, toutes les valeurs cumulées sont remises à zéro. Si vous sélectionnez **Non**, vous revenez au menu **Mise** à zéro.

Remarque : *lorsque la mémoire des Valeurs Cumulées est pleine, le cumul redémarre automatiquement de 0. Reportez-vous aux valeurs maximales des Valeurs Cumulées, à la page 80.*

Effacer

Dans **Effacer**, vous pouvez effacer chaque exercice un par un, effacer tous les exercices à la fois ou uniquement les valeurs cumulées.

1. Dans le mode **Fichier**, sélectionnez **Effacer** avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur le bouton **Rouge**.
2. Utilisez les boutons ▲ / ▼ pour parcourir les options suivantes :
   - **Exercice** : sélectionnez un exercice particulier que vous souhaitez effacer.
   - **Tous exe. :** effacer tous les exercices de la mémoire en même temps.
   - **Cumuls :** effacer les valeurs cumulées une par une ou bien toutes en même temps.
3. **Effacer exercice ? / Mise à zéro ... ? Non** / **Oui** s'affiche. Sélectionnez **Oui** et validez avec le bouton **Rouge**.

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop**.

4. MODE “RÉGLAGES”



RÉGLAGES :

Exercice
▲ / ▼
Fonctions
▲ / ▼
Personne
▲ / ▼
Généraux
▲ / ▼
Montre

Vous pouvez voir et modifier les réglages de votre Cardio Running dans le mode **Réglages**. Les réglages peuvent aussi être configurés sur votre PC, en utilisant la fonction Polar UpLink. Ils peuvent alors être transférés depuis votre PC vers votre récepteur. Pour plus d’informations, reportez-vous à la page 70.

Pour ajuster les valeurs :

- Sélectionnez ou ajustez les données avec les boutons ▲ / ▼.
- Lorsque vous ajustez une valeur, les nombres défilent plus rapidement en appuyant longuement sur les boutons ▲ / ▼.
- Validez votre sélection et continuez dans le menu en appuyant sur le bouton **Rouge**.
- Annulez votre sélection et revenez au mode ou au menu précédent en appuyant sur le bouton **Stop**.

Conseil : optimisez votre entrainement grâce aux fonctions de votre Cardio Running, en consultant les conseils sur la course à pied et l’entraînement sur notre site www.PolarRunningCoach.com.



EXERCICES :

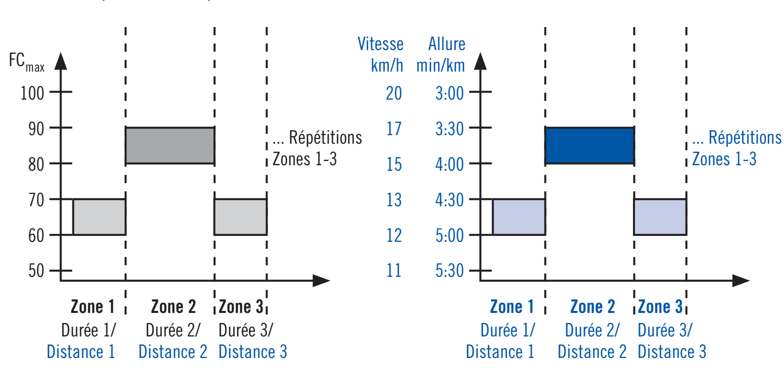


4.1 RÉGLAGES DES EXERCICES

L'entraînement dans différentes zones cible permet d'optimiser la forme et la performance. Chaque séance peut ainsi être divisée en 1-3 zones, elles-mêmes basées sur la fréquence cardiaque, la vitesse ou l'allure. Vous pouvez délimiter la fin de chaque zone soit en fonction d'une durée programmée (Guide zone : Minuteurs), soit en fonction d'une distance programmée (Guide zone : Distances).

Exemple d'exercice basé sur des zones cibles de fréquence cardiaque :

Exemple d'exercice basé sur des zones cibles de vitesse/d'allure :



Votre Cardio Running dispose de trois types de zones cible préréglées :

Basique	Zone 1	FC en SportZone 3	Pas de minuteur / distance

Entraînement de base à intensité modérée. Exemple de durée 45 min.

Interv. (Intervalle)	Zone 1	FC en SportZone 2	Minuteur : 5 min
	Zone 2	FC en SportZone 4	Minuteur : 3 min

Entraînement basique par intervalles. Convient aux utilisateurs qui ne sont pas encore habitués à réaliser des séances de fractionné. La séance débute par un échauffement de 5 min, suivi d'une phase d'effort de 3 min et d'une phase de récupération de 5 min, répétées par exemple 4 fois. L'exercice se termine par une phase de retour au calme de 5 min.

OwnZone	OwnZone	65-85% de la FC_{max}	Pas de minuteur / distance

Entraînement à intensité modérée basé sur la OwnZone basique (qui prend en compte l'état de forme de jour). Exemple de durée 45 min. Pour plus d'informations sur la OwnZone, reportez-vous à la page 59.

Vous pouvez sélectionner facilement un exercice préréglé à chaque fois que vous commencez une séance. Par exemple, si vous suivez un programme d'entraînement identique chaque semaine, sélectionnez l'exercice à réaliser ce jour là en partant courir.

1. Dans le mode **Réglages**, appuyez sur le bouton **Rouge** et sélectionnez **Exercices** dans le menu. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
2. Choisissez l'exercice désiré avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
   - **Libre** (aucun réglage préprogrammé pour l'exercice. Vous pouvez donc réaliser n'importe quel exercice)
   - **Basique**
   - **Interv.** (Intervalle)
   - **OwnZone**
   - **Ajout nouv.** (Ajouter nouvel exercice)

3. Une fois que vous avez validé le mode Exercice désiré, les options suivantes apparaissent :
   - **Valider**
   - **Voir**
   - **Modifier**
   - **Renommer**
   - **Par défaut**

Valider un exercice

En sélectionnant **Valider**, vous pouvez paramétrer l'exercice comme exercice par défaut lorsque vous commencez votre séance d'exercice.

1. Dans le menu **Exercices**, sélectionnez l'exercice désiré avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
2. Sélectionnez **Valider** dans le menu avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
3. **Sélectionné comme exercice par défaut** s'affiche. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.



Voir un exercice

En sélectionnant **Voir**, vous pouvez consulter les réglages de l'exercice préprogrammé.

1. Dans le menu **Exercices**, sélectionnez l'exercice désiré avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
2. Sélectionnez **Voir** dans le menu avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
3. Parcourez les réglages avec les boutons ▲ / ▼ :
   - Nom de l'exercice
   - Limites en fréquence cardiaque / vitesse / allure pour chaque zone cible
   - Minuteurs
   - Minuteur (durée) / distance pour la zone

Remarque : *les valeurs varient en fonction des réglages de l'exercice que vous avez sélectionné.*

Modifier un exercice

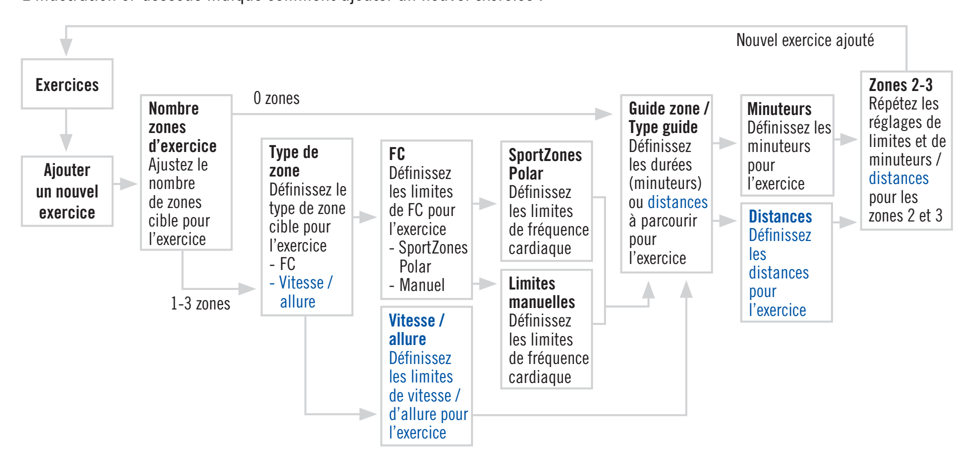
Si vous souhaitez modifier un exercice préréglé (**Basique** ou **Intervalle**) afin de le personnaliser et de l'adapter à votre entraînement, reportez-vous au chapitre « Ajouter un nouvel exercice ».

1. Dans le menu **Exercices**, sélectionnez l'exercice désiré avec les boutons ▲ / ▼. Vous ne pouvez pas modifier le mode Exercice Libre. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
2. Sélectionnez **Modifier** dans le menu avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
3. Suivez les instructions ci-dessous :

Ajout nouv. (Ajouter nouvel exercice)

Vous pouvez aussi ajouter vos propres exercices aux exercices préréglés de votre Cardio Running. Tout d'abord, vous pouvez régler de 0 à 3 zones pour chaque exercice et définir les limites des zones cibles correspondantes en fonction de votre fréquence cardiaque ou en fonction de votre allure ou vitesse en course à pied. Ensuite, vous pouvez régler des minuteurs ou des distances pour chaque zone cible afin de vous guider au cours de vos séances.

L'illustration ci-dessous indique comment ajouter un nouvel exercice :



Pour ajouter un nouvel exercice avec 1-3 zones cible :

1. Dans le menu **Exercices**, sélectionnez **Ajout nouv.** avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
2. Entrez le nombre de *zones cible* utilisées pour le nouvel exercice.

Nombre zones d'exercice

- 0-3 (si vous sélectionnez 0 zones, reportez-vous à la page suivante.*)

3. Définissez le *type de zone cible* à utiliser pour votre exercice (exercice basé sur la fréquence cardiaque ou basé sur la vitesse ou l'allure).

Type Zone

- **FC** (Fréquence cardiaque)
  - Si vous sélectionnez **FC** comme type de zone, vous devez ensuite choisir soit les limites SportZones Polar, soit des limites réglées manuellement pour votre zone cible de fréquence cardiaque.
  - **SportZone**
    - Pour sélectionner les SportZones Polar comme zones cible de fréquence cardiaque. Pour plus d'informations sur les SportZones Polar, reportez-vous à la page 61.
    - **Zone FC 1 :** sélectionnez la SportZone (par exemple : Z1: 50-59% etc.) et validez avec le bouton **Rouge**.
      ➛ Pour poursuivre, reportez-vous à l'étape 4.
  - **Manuel**
    - Pour sélectionner des limites réglées manuellement comme zone cible de fréquence cardiaque.
    - **Zone FC 1 :** ajustez la limite supérieure et la limite inférieure de la zone cible et validez avec le bouton **Rouge**.
      ➛ Pour poursuivre, reportez-vous à l'étape 4.
- **Vitesse ou Allure** (la fonction dépend du choix du format vitesse)
  - Si vous sélectionnez vitesse ou allure comme type de zone, votre zone cible sera délimitée par des données de vitesse ou d'allure.
  - **Zone Vit. 1** ou **ZoneAllure 1 :** ajustez la limite supérieure et la limite inférieure de la zone cible et validez avec le bouton **Rouge**.
    ➛ Pour poursuivre, reportez-vous à l'étape 4.

4. Définissez comment vous souhaitez passer d'une zone cible à une autre : en fonction d'une durée (minuteur) ou en fonction d'une *distance* spécifique à parcourir.

Guide Zone

- **Minuteurs**
  - **Zone 1 Minuteur :** ajustez la durée de la zone 1 (minutes et secondes).
- **Distances**
  - **Zone 1 Distance :** ajustez la distance de la zone 1 (kilomètres ou miles, les unités dépendent de votre sélection).
- **Désactivé**
  - Pour désactiver les minuteurs et les distances. Votre Cardio running ne vous préviendra alors pas du passage d'une zone à une autre pendant votre séance.

5. Lorsque vous avez défini la première zone cible, **Zone 1 OK!** s'affiche. Si vous avez défini plusieurs zones cible pour votre exercice, répétez les étapes 3 et 4 autant de fois que le nombre de zones cible que vous avez défini.
6. Une fois que vous avez terminé les réglages du nouvel exercice, **Nouvel exercice ajouté** s'affiche. Votre Cardio Running revient ensuite automatiquement au menu Exercices.

Le nouvel exercice est placé avec les autres exercices existants dans le menu Exercices, où vous pouvez alors le sélectionner pour votre séance.

*Pour ajouter un nouvel exercice sans zone cible :

Vous pouvez ajouter un exercice sans zone cible. Votre Cardio running ne vous préviendra alors pas du passage d'une zone à une autre pendant votre séance. Vous pouvez dans ce cas changer de zone en attribuant une valeur de fréquence cardiaque à une **SportZone** spécifique. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 19. Cependant vous pouvez toujours utiliser des minuteurs ou des distances pour programmer votre séance.

1. Dans le menu **Exercices**, sélectionnez **Ajout nouv.** avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
2. **Nombre zones d'exercice**
   - Sélectionnez 0 zone cible.

3. Définissez pour chaque zone cible soit une durée spécifique (*minuteur*), afin par exemple de penser à vous réhydrater, soit une *distance spécifique à parcourir,* afin par exemple de voir vos temps intermédiaires, mais sans les enregistrer.

Type guide

- **Minuteurs**
  - Pour définir le nombre de minuteurs souhaités pour votre exercice.
  - **Nombre minuteurs d'exercice :** 1-3
    - **Minut. 1 :** ajustez les minutes et les secondes pour le minuteur 1.
- **Distances**
  - Pour définir le nombre de distances à parcourir pour votre exercice.
  - **Nombre distances d'exercice :** 1-3
    - **Distance 1 :** ajustez la distance (kilomètres ou miles, les unités dépendent de votre sélection).

4. Répétez l'étape 3 autant de fois que le nombre de minuteurs ou de distances que vous avez défini pour l'exercice. Une fois que vous avez terminé les réglages du nouvel exercice, **Nouvel exercice ajouté** s'affiche. Votre Cardio Running revient automatiquement au menu Exercices.

Remarque :

- *Si vous réglez **Minuteurs** comme guide de zone, votre Cardio Running vous prévient du changement de zone après une durée prédéfinie.*
- *Si vous réglez **Distances** comme guide de zone, votre Cardio Running vous prévient du changement de zone après avoir parcouru une distance prédéfinie.*

Conseil :

- Pour plus d'informations sur les zones cible et sur la façon de les appliquer à votre programme d'entraînement, reportez-vous au chapitre « Limites de zones cible », page 58.
- Pour obtenir des programmes d'entraînement basés sur votre fréquence cardiaque, consultez notre site www.PolarRunningCoach.com.

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop**.



FONCTIONS :

4.2 RÉGLAGES DES FONCTIONS

Dans les **Fonctions,** vous pouvez régler les différentes fonctions de votre Cardio Running. Grâce à ces fonctions vous pourrez optimiser au maximum vos séances d'exercice.

Vous pouvez modifier les fonctions suivantes :

- **Capt. S1** (Capteur S1) Activez ou désactivez l'Accéléromètre, et calibrez celui-ci.
- **Format vit.** (Format Vitesse) Sélectionnez l'affichage de la vitesse ou de l'allure.
- **AutoLap** (Temps intermédiaires automatiques) Activez ou désactivez l'enregistrement automatique de temps intermédiaires.
- **♥ -Touch** Modifiez la fonction que vous souhaitez faire apparaître avec la fonction ♥-Touch.
- **Format FC** Sélectionnez le format d'affichage de votre fréquence cardiaque.
- **SportZones** Sélectionnez la limite inférieure pour chacune des cinq SportZones.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, utilisez les boutons ▲ / ▼ pour accéder au mode **Réglages.** Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider.
2. Sélectionnez **Fonctions** dans le menu avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge.**
3. Sélectionnez la fonction désirée, appuyez sur le bouton **Rouge** et suivez les étapes ci-dessous :

L'écran affiche :	Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour ajuster le réglage et validez en appuyant sur le bouton Rouge
Capt. S1 • Activation • Calibrer	▲ / ▼ • Sélectionnez l'option désirée

Si vous sélectionnez **Calibrer** :

L'écran affiche :	Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour ajuster le réglage et validez en appuyant sur le bouton Rouge
Calibrage • Course • Manuel	▲ / ▼ • Sélectionnez comment calibrer l'Accéléromètre

Calibrage en courant :

1. **Calibrage Distance 1.0 km** s'affiche. Ajustez la distance que vous souhaitez parcourir pour calibrer votre Accéléromètre. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider. Pour connaître avec précision la distance que vous allez parcourir, vous pouvez par exemple courir plusieurs tours sur une piste d'athlétisme de 400m. Pour une précision optimale, calibrez l'Accéléromètre sur un parcours similaire à celui sur lequel vous courez habituellement. Plus la distance sera longue (distance recommandée : 1 200 à 2 000 mètres), plus le calibrage sera précis.
2. **Appuyer sur OK et courir ...km** s'affiche. Mettez l'Accéléromètre en marche en appuyant longuement sur le bouton Rouge de celui-ci. La lumière verte clignote.
3. Appuyez sur le bouton **Rouge** du récepteur et commencez à courir, la première foulée devant s'effectuer avec le pied portant l'Accéléromètre sur la ligne de départ, et courez sur la distance prédéfinie à une allure régulière.
4. **Appuyer sur OK après ...km** s'affiche. Arrêtez-vous exactement sur la ligne d'arrivée correspondant à la distance prédéfinie. Appuyez sur le bouton **Rouge**.
5. **Patientez ! Réception des données** s'affiche. Restez immobile jusqu'à ce que votre Cardio Running ait reçu les données.
6. Lorsque le calibrage est terminé, **Calibrage terminé ! Coeff.** et la valeur du coefficient s'affichent. Le nouveau coefficient de calibrage est maintenant pris en compte.
7. Si le calibrage a échoué : **Echec Calibrage capteur S1 !** s'affiche. Si vous annulez le calibrage en appuyant sur le bouton **Stop**, **Calibrage capteur S1 annulé** s'affiche. Lorsque le calibrage échoue ou que vous avez annulé celui-ci, le coefficient de calibrage précédent est pris en compte.

Calibrage manuel :

Si vous connaissez déjà le coefficient de calibrage (si vous avez déjà calibré l'Accéléromètre auparavant), vous pouvez ajuster celui-ci manuellement.
Le coefficient de calibrage se calcule comme étant le ratio de la distance réelle par rapport à la distance non calibrée. Par exemple, si vous avez couru 1200 mètres et si le récepteur affiche une distance de 1180 mètres, le coefficient de calibrage devra être réglé sur 1200/1180 = 1.017.

1. **Calibrage Coeff. : 1.000** s'affiche et la valeur du coefficient clignote. Ajustez la valeur et appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider.
2. **Calibrage terminé ! Coeff.** ainsi que la valeur du cefficient s'affichent. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour revenir au niveau de menu précédent.

Remarque :

- *Si votre Cardio Running capte mal le signal de l'Accéléromètre,* ***Capteur S1 non détecté !*** *s'affiche. Vérifiez que l'Accéléromètre est activé et bien en marche et recommencez le calibrage depuis le début. Si le problème persiste, reportez-vous au chapitre « Questions fréquentes », page 77.*
- *Le calibrage ne s'effectue qu'en unités du système métrique. Ce choix est délibéré, en effet le lieu le plus adapté pour le calibrage est une piste d'athlétisme de 400m, même dans les pays utilisant les unités du système anglo-saxon.*

Continuer avec les autres réglages :

L'écran affiche :	Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour ajuster le réglage et validez en appuyant sur le bouton Rouge
Format Vit. • km/h ou mph • min/km ou min/mi	▲ / ▼ • Sélectionnez le format vitesse ou allure (en fonction du choix des unités)
AutoLap • Activé / Désactivé	▲ / ▼ • Sélectionnez la distance au bout de laquelle votre Cardio Running enregistrera automatiquement un temps intermédiaire (0.4-10.0 km / 0.2-6.2 miles)

L'écran affiche :	Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour ajuster le réglage et validez en appuyant sur le bouton Rouge
♥ -Touch • Voir limites • Enr. Lap • Modif. affich. • Eclairage • Désactivé	▲ / ▼ • Sélectionnez la fonction désirée ➔ **(Mode) sélectionné** s'affiche.
Format FC • FC • FC %	▲ / ▼ • Sélectionnez le format
SportZones • SportZone limite inf.	▲ / ▼ • Sélectionnez la limite inférieure pour chacune des cinq SportZones ➔ **SportZones OK!** S'affiche.

Conseil : activez la fonction AutoLap lorsque vous participez à une course. L'enregistrement automatique de temps intermédiaires tous les 1km est très utile lorsque vous courez sur des distances comprises entre 5 et 42 km puisqu'il facilite l'analyse a posteriori de votre performance.

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop**.



PERSONNE :



4.3 RÉGLAGES PERSONNE

L'exactitude des Réglages Personne influe sur la précision des fonctions de votre Cardio. Soyez donc aussi précis et réaliste que possible quand vous entrez ces données.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, utilisez les boutons ▲ / ▼ pour accéder au mode **Réglages**. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider.
2. Sélectionnez **Personne** dans le menu avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
3. Suivez les étapes ci-dessous :

Remarque : *les unités du poids et de la taille dépendent de votre choix des unités. Vous pouvez changer ces unités dans les Réglages Généraux. Pour effectuer ces réglages, appuyez sur* ***Stop*** *et sélectionnez* ***Généraux > Unités.***

L'écran affiche :	Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour ajuster le réglage et validez en appuyant sur le bouton Rouge
4. **Poids** • kg • lb	▲ / ▼ • Ajustez votre poids
5. **Taille** • cm • ft / in	▲ / ▼ • Ajustez votre taille

L'écran affiche :	Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour ajuster le réglage et validez en appuyant sur le bouton Rouge
6. **Date naiss.** • Jour / Mois • Mois / Jour • Année	▲ / ▼ • Ajustez le jour (en format 24h) ou le mois (en format 12h) ▲ / ▼ • Ajustez le mois (en format 24h) ou le jour (en format 12h) ▲ / ▼ • Ajustez l'année
7. **Sexe** • Masculin / Féminin	▲ / ▼ • Sélectionnez votre sexe
8. **Activité** • Top • Elevé • Moyen • Faible	▲ / ▼ • Sélectionnez votre niveau d'activité ***Remarque :*** *pour connaître votre niveau d'activité, reportez-vous à la page 50.*
9. **FC** • FC max. • FC assis	▲ / ▼ • Ajustez votre FC_{max}, si vous connaissez **votre valeur actuelle de FC_{max} mesurée en laboratoire.** Votre FC_{max} (220-âge) s'affiche par défaut lorsque vous réglez cette valeur pour la première fois. • Ajustez votre valeur de fréquence cardiaque en position assise. ***Remarque :*** *pour plus d'informations sur la FC_{max} et la FC_{assis}, reportez-vous à la page suivante.*

L'écran affiche :	Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour ajuster le réglage et validez en appuyant sur le bouton Rouge
10. **VO2 max**	▲ / ▼ • Ajustez votre **VO_{2max}, si vous en connaissez la valeur établie à la suite d'un test médical.** La valeur estimée de votre VO_{2max} ou votre dernière valeur s'affiche par défaut. ***Remarque :*** *pour plus d'informations sur la VO_{2max}, reportez-vous ci-dessous.*

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop.**

Fréquence cardiaque maximale (FC_{max})

La FC_{max} est utilisée pour déterminer la dépense calorique. La FC_{max} est le nombre le plus élevé de battements par minute (bpm) que peut atteindre le cœur humain au cours d'un effort physique maximal. C'est aussi un outil extrêmement utile pour déterminer l'intensité d'un exercice. La façon la plus fiable de déterminer votre FC_{max} personnelle est de réaliser un test à l'effort dans un laboratoire.

Valeur de fréquence cardiaque en position assise (FC_{assis})

La FC_{assis} est utilisée pour déterminer la dépense calorique. La FC_{assis} est votre fréquence cardiaque habituelle lorsque vous ne pratiquez aucune activité physique (lorsque vous êtes assis). Pour déterminer votre FC_{assis}, asseyez-vous et portez l'émetteur. Démarrez la mesure pour visualiser la fréquence cardiaque sur l'écran. Après 2-3 minutes, appuyez sur le bouton **Rouge** depuis l'affichage de l'Heure pour voir votre fréquence cardiaque. C'est votre FC_{assis}. Pour déterminer votre FC_{assis} avec plus de précision, répétez le test plusieurs fois et calculez la valeur moyenne.

Capacité de prise maximale d'oxygène (VO_{2max})

La VO_{2max} est utilisée pour le calcul de la dépense calorique. La VO_{2max} correspond à la capacité maximale de votre corps à consommer de l'oxygène durant un effort physique à intensité maximale. La VO_{2max} est aussi appelée puissance aérobie ou prise maximale d'oxygène. La VO_{2max} est un indice couramment utilisé pour quantifier la forme aérobie (ou forme cardio-vasculaire). La forme aérobie est un excellent indicateur du bon fonctionnement de votre système cardio-vasculaire pour transporter et utiliser l'oxygène dans votre corps. La façon la plus précise de déterminer votre propre VO_{2max} est de réaliser un test à l'effort en laboratoire. Si vous connaissez votre capacité maximale d'oxygène actuelle établie à la suite d'un test médical, ajustez cette valeur en appuyant sur les boutons ▲ / ▼. Si vous ne connaissez pas cette valeur, vous pouvez déterminer une valeur approchée, votre OwnIndex, en effectuant le Polar Fitness Test. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 65.

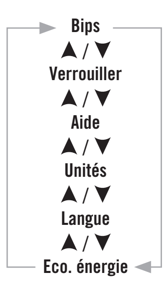
Niveau d'activité

Le niveau d'activité consiste en une évaluation personnelle de votre activité physique. Sélectionnez le niveau qui décrit le mieux la quantité et l'intensité de vos activités physiques dans les trois derniers mois.

- **Top** Vous effectuez régulièrement des exercices physiques intensifs au moins cinq fois par semaine. Par exemple, vous vous exercez dans le but d'améliorer vos performances et prendre part à des compétitions.
- **Elevé** Vous vous exercez régulièrement au moins trois fois par semaine. Par exemple, vous courez 10 - 20 km / 6 - 12 miles par semaine ou vous pratiquez une activité physique comparable au moins 2 à 3 heures.
- **Moyen** Vous participez régulièrement à des activités de loisir. Par exemple, vous courez 5 - 10 km / 3 - 6 miles par semaine ou vous pratiquez une activité physique comparable au moins 1⁄2 heure à 2 heures. Sinon, votre travail nécessite une activité physique modérée.
- **Faible** Vous ne pratiquez pas d'activités physiques régulières. Vous marchez pour le plaisir et pratiquez occasionnellement un exercice entraînant une respiration difficile et de la transpiration.



GÉNÉRAUX :



4.4 RÉGLAGES GÉNÉRAUX

Vous pouvez consulter et modifier les réglages de votre Cardio Running dans le mode Réglages Généraux. Les réglages permettent de modifier certaines fonctions de votre Cardio Running.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, utilisez les boutons ▲ / ▼ pour accéder au mode **Réglages**. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider.
2. Sélectionnez **Généraux** dans le menu avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
3. Suivez les étapes ci-dessous :

L'écran affiche :	Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour ajuster le réglage et validez en appuyant sur le bouton Rouge
4. **Bips** • Volume - Vol 2 / Vol 1 / Désactivé	▲ / ▼ • Sélectionnez le volume sonore (des boutons, d'activité, à la fin d'un minuteur / d'une distance)
• Alarme ZC - Activé / Désactivé	▲ / ▼ • Activez / désactivez l'alarme de zone cible
***Remarque :** si vous activez **l'Alarme de Zone Cible**, votre Cardio Running retentira pour chaque battement de cœur si votre fréquence cardiaque est au-dessus ou en dessous de votre zone cible. Même si vous avez désactivé le volume sonore, l'Alarme ZC et l'alarme du réveil fonctionnent.*	
5. **Verrouiller** • Manuel / Auto	▲ / ▼ • Sélectionnez le mode de verrouillage
***Remarque :** en sélectionnant le Verrouillage Automatique, le verrouillage s'active si vous n'appuyez sur aucun bouton pendant 1 minute.*	

L'écran affiche :	Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour ajuster le réglage et validez en appuyant sur le bouton Rouge
6. **Aide** • Activé / Désactivé	▲ / ▼ • Sélectionnez le mode de l'Aide
Remarque : *si la fonction* ***Aide*** *est activée, des indications s'affichent à l'écran pour vous guider à travers les fonctions. Par exemple, un message vous prévient lorsque le signal de l'Accéléromètre est détecté. Les messages d'aide vous assistent tout au long de l'utilisation de votre Cardio Running.*	
7. **Unités** • kg/cm/km • lb/ft/mi	▲ / ▼ • Sélectionnez les unités
8. **Langue** • English • Deutsch • Español • Français	▲ / ▼ • Sélectionnez la langue
9. **Eco. énergie** • Activer mode éco. energie ? Non / Oui	▲ / ▼ • Sélectionnez le mode économie d'énergie
Remarque : • *Vous pouvez activer le mode économie d'énergie de votre Cardio Running lorsque vous n'utilisez pas celui-ci pendant un certain temps. Le mode économie d'énergie permet de préserver la durée de vie de la pile.* ***Activer affichage? Non / Oui*** *s'affiche. En sélectionnant* ***Oui*** *avec le bouton* ***Rouge****, le Cardio Running est activé et fonctionne normalement. Par contre, si vous souhaitez rester en mode économie d'énergie, sélectionnez* ***Non*** *avec le bouton* ***Rouge*** *ou appuyez sur le bouton* ***Stop****.* • *L'alarme du réveil fonctionne cependant en mode économie d'énergie.*	

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop**.



MONTRE :

Evènement
▲ / ▼
Alarme
▲ / ▼
Fuseau 1
▲ / ▼
Fuseau 2
▲ / ▼
Fuseau hor.
▲ / ▼
Date

4.5 RÉGLAGES DE LA MONTRE

Vous pouvez aussi porter votre Cardio Running comme montre, quand vous ne pratiquez pas d'activité physique. Pour modifier les réglages de la montre, suivez les instructions dans ce chapitre.

4.5.1 ÉVÈNEMENT

Une des clés pour rester motivé est de se fixer des objectifs concrets et de les garder à l'esprit. Votre Cardio Running vous permet ainsi de programmer un événement particulier dans sa mémoire. Il affichera ensuite un compte à rebours des jours restant jusqu'à l'évènement. Vous pouvez faire apparaître ce compte à rebours dans le mode Heure en appuyant longuement sur le bouton ▲.



1. Depuis l'affichage de l'Heure, utilisez les boutons ▲ / ▼ pour accéder au mode **Réglages**. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider.
2. Sélectionnez **Montre** dans le menu avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
3. Sélectionnez **Evènement** avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.

4. Pour consulter et changer les réglages des évènements, suivez les étapes ci-dessous :

L'écran affiche :	Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour ajuster le réglage et validez en appuyant sur le bouton Rouge
5. **Evènement** • Voir	▲ / ▼ • Visualisez l'évènement

L'écran affiche :	Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour ajuster le réglage et validez en appuyant sur le bouton Rouge
• Date - Jour / Mois ou - Mois / Jour	▲ / ▼ • Ajustez la date de l'évènement (l'ordre d'affichage dépend du choix des unités)
• Renommer	▲ / ▼ • Renommez l'événement en sélectionnant les lettres avec les boutons ▲ / ▼ et validez avec le bouton **Rouge**
• Effacer	▲ / ▼ • Effacez l'évènement

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop**.

4.5.2 ALARME

Vous pouvez régler l'alarme pour qu'elle retentisse à un moment particulier :

1. Depuis l'affichage de l'Heure, utilisez les boutons ▲ / ▼ pour accéder au mode **Réglages**. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider.
2. Sélectionnez **Montre** dans le menu avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
3. Sélectionnez **Alarme** avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.

4. Pour changer les réglages de l'alarme, suivez les étapes ci-dessous :

L'écran affiche :	Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour ajuster le réglage et validez en appuyant sur le bouton Rouge
5. **Alarme** 🔔 • Désactivé • Une fois • Lun-Ven (lundi-vendredi) • Quotidien	▲ / ▼ • Sélectionnez le mode alarme
6. **AM / PM** (en format 12h)	▲ / ▼ • Sélectionnez AM ou PM
7. **Heures**	▲ / ▼ • Ajustez les heures
8. **Minutes**	▲ / ▼ • Ajustez les minutes

L'alarme fonctionne dans tous les modes. Lorsque l'alarme retentit, **Alarm! Veille ?** s'affiche et l'écran s'illumine en clignotant. L'alarme retentit pendant une minute, à moins que vous n'appuyiez sur le bouton **Stop**. Pour mettre l'alarme en veille pendant 10 minutes, appuyez sur les boutons ▲ / ▼ ou sur le bouton **Rouge** : **Veille** s'affiche. L'alarme retentira de nouveau après 10 minutes. Pour désactiver la veille et éteindre l'alarme, appuyez sur **Stop** en mode Veille.

Vous pouvez aussi accéder directement aux Réglages de l'Alarme depuis le Menu Rapide, en appuyant longuement sur le bouton **Lumière** dans l'affichage de l'Heure.

Remarque :

- *Si le symbole de pile faible ▭ apparaît à l'écran, l'alarme ne peut être activée.*
- *L'alarme retentira même si vous avez désactivé le volume sonore dans les réglages de volume.*

• Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop**.

4.5.3 FUSEAUX HORAIRES

Vous pouvez régler deux fuseaux horaires sur votre Cardio Running.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, utilisez les boutons ▲ / ▼ pour accéder au mode **Réglages**. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider.
2. Sélectionnez **Montre** dans le menu avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
3. Sélectionnez **Fuseau 1** avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
4. Pour changer les réglages, suivez les étapes ci-dessous :

L'écran affiche :	Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour ajuster le réglage et validez en appuyant sur le bouton Rouge
5. **Fuseau 1** • 24 h / 12 h	▲ / ▼ • Sélectionnez le format de l'heure.
6. **Heures**	▲ / ▼ • Ajustez les heures
7. **Minutes**	▲ / ▼ • Ajustez les minutes

Lorsque vous avez réglé le **Fuseau 1**, poursuivez avec le **Fuseau 2** :

Fuseau 2	▲ / ▼ • Ajustez les heures (nombre d'heures de différence entre le **Fuseau 2** et le **Fuseau 1**)

Vous pouvez sélectionner le fuseau horaire dans les Réglages de la Montre.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, utilisez les boutons ▲ / ▼ pour accéder au mode **Réglages**. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider.
2. Sélectionnez **Montre** dans le menu avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.

3. Sélectionnez **Fuseau hor.** avec les boutons ▲ / ▼ et sélectionnez **Fuseau 1** ou **Fuseau 2**. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**. **Fuseau 1 utilisé** ou **Fuseau 2 utilisé** s'affiche.

Depuis l'affichage de l'Heure, vous pouvez changer de fuseau horaire en appuyant longuement sur le bouton ▼.
Le petit numéro 2 à droite de l'heure indique que le fuseau 2 est utilisé.

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop**.

4.5.4 DATE

Pour régler la date :

1. Depuis l'affichage de l'Heure, utilisez les boutons ▲ / ▼ pour accéder au mode **Réglages**. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider.
2. Sélectionnez **Montre** dans le menu avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
3. Sélectionnez **Date** avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
4. Pour changer les réglages, suivez les étapes ci-dessous :

L'écran affiche :	Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour ajuster le réglage et validez en appuyant sur le bouton Rouge
Date • Mois / Jour • Jour / Mois • Année	▲ / ▼ • Ajustez le jour, le mois et l'année (l'ordre d'affichage dépend du choix des unités)

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop**.

5. LIMITES DE ZONE CIBLE

L'entraînement dans différentes zones cible de fréquence cardiaque permet d'optimiser la forme et la performance. Votre zone cible de fréquence cardiaque la mieux adaptée dépend de vos objectifs et de votre condition physique de base. Votre Cardio Running dispose de trois types de zones cible différentes : OwnZone, SportZones, et limites manuelles. Vous pouvez aussi sélectionner des limites basées sur la vitesse ou l'allure (Accéléromètre S1 requis).

Pour obtenir plus d'informations sur les zones cible et pour obtenir un programme d'entraînement personnalisé, consultez notre site www.PolarRunningCoach.com.

Pour régler les limites de fréquence cardiaque de votre exercice, suivez les étapes ci-dessous :

1. Depuis l'affichage de l'Heure, utilisez les boutons ▲ / ▼ pour accéder au mode **Réglages**. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider.
2. Sélectionnez **Exercice** dans le menu avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
3. Sélectionnez l'exercice que vous souhaitez modifier et appuyez sur le bouton **Rouge**. Vous ne pouvez pas modifier des exercices Libres ou des exercices OwnZone.
4. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **Modifier** s'affiche. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider.
5. Continuez en modifiant les données de l'exercice. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre "Réglages des Exercices", page 35.

Alarme de Zone Cible : avec l'Alarme de Zone Cible, vous êtes sûr de vous entraîner à la bonne intensité. Quand les limites de zone cible sont activées, le symbole s'affiche dans le mode **Exercice**. Le Cardio Running émet des bips sonores à chaque fois que vous vous trouvez au-dessus ou en dessous de vos limites. Si vous avez sélectionné une zone cible basée sur la fréquence cardiaque et que vous vous trouvez en dehors de votre zone cible, votre Cardio Running clignote et émet des bips sonores à chaque battement de votre cœur. Si vous avez sélectionné une zone cible basée sur la vitesse ou l'allure et que vous vous trouvez en dehors de vos limites, votre Cardio Running clignote et émet des bips sonores. Vous pouvez activer ou désactiver l'alarme dans le mode **Réglages > Généraux > Bips > Alarme ZC** ou pendant l'exercice en appuyant longuement sur le bouton **Lumière** puis en sélectionnant **Alarme ZC** avec les boutons ▲ / ▼. **Alarme zone cible activée** ou **Alarme zone cible désactivée** s'affiche (si la fonction Aide est activée).

Remarque :

- *Lorsque les limites de fréquence cardiaque ne sont pas activées, aucune alarme de zone cible ne retentit lors de l'enregistrement de l'exercice.*
- *L'éclairage et les bips sonores du récepteur sont désactivés lorsque le symbole de pile faible s'affiche. Cependant, l'alarme fonctionnera quand même une fois si elle a été activée avant que le symbole n'apparaisse.*

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop**.

5.1 LIMITES OWNZONE

Votre Cardio Running peut déterminer automatiquement votre zone cible d'exercice aérobie (cardiovasculaire) individuelle. C'est votre OwnZone (OZ). La OwnZone vous permet de toujours pratiquer votre activité physique dans des limites sûres et efficaces.

La fonction OwnZone (OZ) détermine votre *zone personnelle d'entraînement* en se basant principalement sur la variabilité de votre fréquence cardiaque. Pour la plupart des adultes, la OwnZone correspond à peu près à 65-85% de la fréquence cardiaque maximale. La OwnZone varie tous les jours, en fonction de votre condition physique et de votre état de forme (par exemple, lorsque vous êtes en état de stress ou lorsque vous n'avez pas encore récupéré de l'entraînement précédent). Les limites de OwnZone sont déterminées pendant votre échauffement en moins de 5 minutes en marchant, en courant ou en effectuant tout autre type de sport. Le principe est de commencer votre séance d'exercice très lentement, à une faible intensité. Accélérez ensuite progressivement pour augmenter votre fréquence cardiaque.

La fonction OwnZone a été développée pour les personnes en bonne santé. La détermination de la OwnZone se base principalement sur la variabilité de la fréquence cardiaque, elle peut donc échouer chez des personnes qui souffrent de tension artérielle élevée, d'arythmie ou qui suivent certains traitements médicaux.

Déterminer vos limites OwnZone de fréquence cardiaque

Vérifiez les points suivants avant de commencer la détermination de votre OwnZone :

- Les Réglages Personne que vous avez indiqués sont exacts.
- Vous avez bien sélectionné l'exercice **OwnZone**. Chaque fois que vous démarrez un exercice OwnZone, le Cardio Running recherche automatiquement votre OwnZone.

Pensez à redéfinir votre OwnZone :

- Lorsque vous vous exercez dans un environnement différent ou lorsque vous pratiquez un autre type d'activité.
- Si vous reprenez l'entraînement après plus d'une semaine de repos.
- Lorsque vous ne vous sentez pas en grande forme physique au moment de commencer un exercice, comme par exemple lorsque vous êtes malade ou stressé.
- Lorsque vous changez vos réglages.

1. Commencez votre exercice comme décrit au chapitre « Pratiquer une Activité Physique avec votre Cardio Running », page 9.
2. Une fois que vous avez appuyé sur le bouton **Rouge** et que votre exercice a démarré, **Recherche OwnZone** s'affiche et la procédure de détermination de la OwnZone commence. Le symbole OwnZone OZ▸ ---- s'affiche à l'écran.

Vous pouvez aussi ignorer la détermination de la OwnZone et utiliser votre dernière OwnZone, en appuyant sur le bouton **Rouge**.

La détermination de la OwnZone se déroule en 5 étapes :

OZ▸____ Marchez à allure faible pendant 1 minute. Pendant cette étape gardez votre fréquence cardiaque en dessous de 100 bpm / 50% de la FC_{max}. Chaque fois qu'une étape s'achève le récepteur émet un bip sonore (si l'alarme sonore est activée) et l'affichage s'éclaire automatiquement (si vous avez activé le rétro-éclairage précédemment), indiquant que l'étape s'achève.

OZ▸▸___ Marchez à allure normale pendant 1 minute. Augmentez progressivement votre fréquence cardiaque de 10-20 battements / 5% de la FC_{max}.

OZ▸▸▸__ Marchez à vive allure pendant 1 minute. Augmentez progressivement votre fréquence cardiaque de 10-20 battements / 5% de la FC_{max}.

OZ▸▸▸▸_ Courez à allure faible pendant 1 minute. Augmentez progressivement votre fréquence cardiaque de 10-20 battements / 5% de la FC_{max}.

OZ▸▸▸▸▸ Courez à vive allure pendant 1 minute.



3. A un certain moment durant les étapes 1-5, vous entendrez deux bips sonores. Ce signal sonore indique que votre OwnZone a été déterminée. Si la détermination a bien fonctionné, **OwnZone Mise à jour** et les limites OwnZone de fréquence cardiaque s'affichent. Les limites s'affichent en battements par minute (bpm) ou en pourcentage de la fréquence cardiaque maximale (%FC_{max}), en fonction de vos réglages.



4. Si vous avez annulé la détermination de votre OwnZone en appuyant sur le bouton **Rouge**, ou si la détermination a échoué, vos dernières **limites OwnZone** seront utilisées et **OwnZone** ainsi que les limites de fréquence cardiaque s'affichent. Ou, si vous déterminez vos limites OwnZone pour la première fois, votre Cardio Running utilisera les limites de fréquence cardiaque basées sur votre âge.

Vous pouvez à présent continuer votre exercice. Pensez à vous maintenir dans votre zone cible de fréquence cardiaque afin d'optimiser les bénéfices de votre exercice.

Remarque : *le temps qui s'est écoulé pendant la détermination de votre OwnZone est inclus dans la durée de votre exercice. Ceci signifie que votre exercice est enregistré à partir du moment où vous l'avez démarré sur votre Cardio Running.*

Pour plus d'informations sur la OwnZone, veuillez consulter nos sites www.polar.fi et www.polarownzone.com.

5.2 SPORTZONES POLAR

Vous pouvez aussi utiliser les SportZones Polar pour vous guider tout au long de votre programme d'entraînement. Avec les SportZones Polar, les entraînements basés sur la fréquence cardiaque atteignent un niveau d'efficacité optimal. Cinq zones de fréquence cardiaque, en pourcentage de votre FC_{max}, composent ainsi la base de votre entraînement : ce sont les SportZones. Elles facilitent la sélection et le suivi de l'intensité de chacune de vos séances et le suivi des programmes d'entraînement basés sur les SportZones.

ZONE CIBLE	INTENSITÉ en % FC_{max}	EXEMPLES DE DURÉE	RÉSULTATS PHYSIOLOGIQUES / EFFETS DE L'ENTRAÎNEMENT
5 MAXIMUM	90-100%	0-2 minutes	> Améliore la vitesse de course > Améliore la capacité anaérobie
4 FORTE	80-90%	2-10 minutes	> Développement mixte : endurance et puissance aérobie > Améliore l'endurance à vitesse élevée
3 MOYENNE	70-80%	10-40 minutes	> Améliore l'endurance aérobie > Améliore la circulation sanguine
2 LÉGÈRE	60-70%	40-80 minutes	> Améliore le métabolisme lipidique (perte de poids) > Accroît la capacité du corps à supporter des séances à plus fortes intensités
1 TRÈS LÉGÈRE	50-60%	20-40 minutes	> Améliore et accélère la récupération après les séances intensives

Dans la SportZone 1, vous devez courir à une très faible intensité. Le principe de base de tout entraînement est que votre niveau de performance se développe essentiellement pendant la phase de récupération après l'entraînement, et non pendant la phase d'entraînement seulement. Il arrive aussi parfois que votre séance d'entraînement soit tellement dure, que votre récupération est incomplète le lendemain. Dans de telles circonstances, il est possible d'accélérer le processus de récupération en faisant une séance à très faible intensité.

Les séances d'endurance sont effectuées dans la SportZone 2. Courir dans cette zone correspond à un effort aérobie d'intensité légère. Les séances d'endurance constituent une part essentielle du programme d'entraînement d'un coureur, en fait, elles sont à la base de tout programme d'entraînement efficace. Les séances longues dans cette zone d'intensité légère sont particulièrement efficaces pour la dépense calorique. Il faut cependant persévérer pour faire progresser son endurance.

Bien que l'intensité d'une séance dans cette zone soit plus élevée que dans les SportZones 1 et 2, elle reste néanmoins à dominante aérobie. Courir dans cette zone améliore la circulation sanguine dans le coeur et les grands groupes musculaires.

Si votre objectif est de faire des courses en étant au maximum de votre potentiel, vous devrez aussi vous entraîner dans les SportZones 4 et 5. Les séances dans ces SportZones consistent en intervalles qui peuvent atteindre jusqu'à 10 minutes. Plus l'intervalle est court, plus l'intensité doit être élevée. Il faut cependant conserver une période de récupération suffisante entre chaque intervalle. Ces séances d'intervalles réalisées dans les SportZones 4 et 5 sont conçues pour optimiser les performances d'un coureur.

En utilisant votre FC_{max}, vous pouvez personnaliser les SportZones Polar. Lorsque vous courez dans une certaine SportZone, l'objectif est d'utiliser toute la SportZone : si rester au milieu de sa SportZone est un bon objectif, s'y tenir coûte que coûte pendant toute la durée de la séance n'est pas nécessaire.

La fréquence cardiaque s'adapte progressivement à l'intensité de la séance. Par exemple, si vous passez de La SportZone 1 à la SportZone 3 au cours de la même séance, le temps d'adaptation pour la fréquence cardiaque et le système cardio-vasculaire peut atteindre 3-5 minutes.

La réponse de la fréquence cardiaque à un exercice d'une certaine intensité peut varier en fonction du type de séance et de son intensité, ainsi que des conditions environnementales entre autres. C'est pourquoi il est primordial de rester à l'écoute de ses sensations de fatigue et d'ajuster son programme d'entraînement en fonction de celles-ci.

Votre Cardio Running guide vos séances avec les SportZones Polar

Vous pouvez utiliser les SportZones très facilement avec votre Cardio Running. Sélectionnez des SportZones comme zone cible de fréquence cardiaque, puis réglez les minuteurs ou les distances de façon a savoir quand passer d'une SportZone à l'autre au cours de votre séance. Vous pouvez aussi changer de SportZone manuellement. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre "Réglages des Exercices'', page 35.

Les SportZones sont encore plus efficaces si vous connaissez votre FC_{max} et vos seuils aérobie et anaérobie. Pour déterminer votre FC_{max}, utilisez la formule basée sur l'âge (activée par défaut sur votre Cardio Running), la fréquence cardiaque maximale estimée (HR_{max}-p) ou faites-la évaluer médicalement par un cardiologue ou un médecin du sport. Utilisez les SportZones lorsque vous avez un objectif sportif particulier (c'est à dire lorsque vous vous préparez pour un événement sportif) ou lorsque vous souhaitez obtenir des résultats spécifiques à chacune de vos séances.

Vous pouvez télécharger des programmes d'entraînement personnalisés sur le site www.PolarRunningCoach.com.

5.3 LIMITES MANUELLES

Plutôt que d'utiliser la OwnZone ou les SportZones pour déterminer vos limites de fréquence cardiaque, vous pouvez programmer celles-ci manuellement.

Votre zone cible de fréquence cardiaque est délimitée par une limite haute et une limite basse de fréquence cardiaque, exprimées en pourcentage de fréquence cardiaque maximale (FC_{max}) ou en battements par minute (bpm). La FC_{max} est le nombre le plus élevé de battements par minute au cours d'un effort intense. Le récepteur calcule votre FC_{max} en fonction de votre âge : fréquence cardiaque maximale = 220 - âge. Une estimation plus précise de votre FC_{max} peut être obtenue avec le test HR_{max}-p (Pour plus d'informations, reportez vous à la page 65). Pour une mesure encore plus précise de votre FC_{max}, consultez votre médecin ou un laboratoire pour réaliser un test à l'effort.

Le tableau ci-dessous présente les zones cible de fréquence cardiaque en battements par minute (bpm) en fonction de l'âge, par tranches de 5 ans. Calculez votre propre FC_{max}, notez vos zones cible personnelles et choisissez celles qui conviennent le mieux pour votre exercice.

Age	FC_{max}	50-60% de la FC_{max}	60-70% de la FC_{max}	70-80% de la FC_{max}	80-90% de la FC_{max}	90-100% de la FC_{max}
20	200	100-120	120-140	140-160	160-180	180-200
25	195	98-117	117-137	137-156	156-176	176-195
30	190	95-114	114-133	133-152	152-171	171-190
35	185	93-111	111-130	130-148	148-167	167-185
40	180	90-108	108-126	126-144	144-162	162-180
45	175	88-105	105-123	123-140	140-158	158-175
50	170	85-102	102-119	119-136	136-153	153-170
55	165	83-99	99-116	116-132	132-149	149-165
60	160	80-96	96-112	112-128	128-144	144-160
65	155	78-93	93-109	109-124	124-140	140-155

6. MODE “TEST” - POLAR FITNESS TEST

Le Polar Fitness Test est un moyen simple, sûr et rapide d’évaluer votre forme aérobie et d’obtenir une estimation de votre fréquence cardiaque maximale. Le Polar Fitness Test est destiné aux personnes adultes en bonne santé.

OwnIndex

L’OwnIndex est un indice comparable à la capacité de prise maximale d’oxygène (VO_{2max}), indice couramment utilisé pour décrire la forme aérobie (cardio-vasculaire) d’une personne. La forme cardio-vasculaire ou aérobie est liée à l’efficacité avec laquelle votre système cardio-vasculaire transporte et utilise l’oxygène dans votre organisme. Plus votre coeur est puissant et efficace, plus votre forme cardio-vasculaire s’améliore. La VO_{2max} est donc un excellent indicateur de performance pour les sports d’endurance.

Si vous souhaitez améliorer votre condition cardio-vasculaire, il vous faudra environ 6 semaines d’entraînement régulier pour constater un changement notoire de votre indice de forme OwnIndex. Les sujets en moins bonne forme physique constateront des progrès plus rapides que les sujets en meilleure condition. La forme cardio-vasculaire est améliorée en pratiquant des activités physiques qui sollicitent les grands groupes de muscles : par exemple, le cyclisme, le jogging, la natation, l’aviron, le ski de fond et la marche. Pour pouvoir suivre la progression de votre condition physique et obtenir un indice de base fiable, commencez par mesurer votre OwnIndex au moins à deux reprises au cours des deux premières semaines. Répétez ensuite le test environ une fois par mois. L’OwnIndex est basé sur votre fréquence cardiaque et sa variabilité au repos, ainsi que sur votre sexe, taille, poids et l’évaluation personnelle de votre activité physique.

Fréquence cardiaque maximale estimée (HR_{max}-p)

L’évaluation de l'indice HR_{max}-p est réalisée simultanément avec le Polar Fitness Test. L’indice HR_{max}-p évalue votre FC_{max} de manière plus précise que la formule basée sur l’âge (220 pulsations -(moins) l’âge). Cette méthode basée sur l’âge fournit une estimation approximative et n’est pas très précise, surtout pour les personnes qui entretiennent une bonne condition physique depuis des années ou pour les personnes plus âgées. La manière la plus précise de déterminer votre FC_{max} personnelle est de la faire évaluer médicalement (à l’aide d’un test à l’effort) par un cardiologue ou un médecin du sport.

Votre FC_{max} peut varier dans une certaine mesure en fonction de votre condition physique. Des variations sont possibles aussi en fonction du sport que vous pratiquez. Par exemple, la FC_{max} de course à pied> la FC_{max} de cyclisme> la FC_{max} de natation. L'indice HR_{max}-p vous permet de définir l'intensité de l'entraînement exprimée en pourcentage de la FC_{max} et de suivre les changements de la FC_{max} dus à l'entraînement, ceci sans avoir à effectuer un test à l'effort fastidieux. L'indice HR_{max}-p est basé sur la FC de repos, la variabilité de la FC au repos, l'âge, le sexe, la taille, le poids et l'indice VO_{2max} (capacité de prise maximale d'oxygène - mesurée ou théorique). On obtient un indice HR_{max}-p plus précis en programmant son indice de VO_{2max}, mesuré médicalement, dans les paramètres du récepteur.

Réglages Fitness Test

Pour réaliser le Fitness Test Polar, vous devez réaliser les réglages suivants dans votre Cardio Running :

- Indiquez vos données personnelles ainsi que votre niveau d'activité physique sur le long terme dans les Réglages Personne. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 47.
- Activez la fonction HR_{max}-p si vous souhaitez obtenir l'estimation de votre fréquence cardiaque maximale.
  1. Depuis l'affichage de l'Heure, utilisez les boutons ▲ / ▼ pour accéder au mode **Test**. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider.
  2. Sélectionnez **HR max-p** dans le menu avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
  3. Sélectionnez **Activé** avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.

Réalisation du Test

Pour obtenir des résultats fiables, le test doit être effectué dans les conditions suivantes :

- Vous pouvez réaliser le test n'importe où (à la maison, au bureau, dans un club sportif) si l'environnement est calme. Evitez les nuisances sonores qui peuvent vous perturber (télévision, radio, téléphone) personne ne doit vous déranger.
- A chaque fois que vous referez le test, réalisez-le dans le même endroit, à la même heure et dans le même environnement que le test initial.
- Evitez les repas copieux et ne fumez pas dans les 2-3 heures qui précèdent le test.
- Evitez aussi tout effort physique important ainsi que l'alcool et les medicaments stimulants le jour du test et la veille.
- Vous devez être calme et détendu. **Allongez-vous et relaxez-vous** pendant 1 à 3 mn avant le test.



Démarrer le Test

Le test dure de 3 à 5 minutes.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, utilisez les boutons ▲ / ▼ pour accéder au mode **Test**. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider.
2. Allongez-vous et relaxez-vous pendant 1 à 3 mn avant le test.
3. Sélectionnez **Démarrer** et confirmez en appuyant sur le bouton **Rouge**. Votre Cardio Running commence par rechercher votre fréquence cardiaque. **Début Fitness Test dans 5 sec.** ainsi que votre fréquence cardiaque s'affichent. Le test commence. **Fitness Test S'allonger** s'affiche.
4. Restez allongé et détendu. Gardez vos bras près du corps et évitez tout mouvement. Ne parlez à personne.



5. A l'issue du test, vous entendrez 2 bips sonores. **Fitness Test OwnIndex** et le résultat du test s'affichent. Le résultat est sauvegardé dans le menu **Graphe**. Pour plus d'informations, reportez-vous aux catégories Fitness à la page 69.
6. Appuyez sur le bouton ▼ pour voir votre HR_{max}-p (si HR_{max}-p est activé). **Estimation FC_{max}** ainsi que sa valeur s'affiche. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge.**
7. **Mise à jour VO2 max ? Non / Oui** s'affiche. En sélectionnant **Oui**, la valeur de l'OwnIndex est sauvegardée dans les Réglages Personne.
8. **Mise à jour FC max ? Non / Oui** s'affiche. En sélectionnant **Oui**, la valeur de HR_{max}-p est sauvegardée dans les Réglages Personne.

Remarque :

- *Une fois les valeurs de l'OwnIndex et de l'HR_{max}-p sauvegardées dans les Réglages Personne, celles-ci seront prises en compte pour le calcul de la consommation calorique.*
- *Si vous n'avez pas entré votre niveau d'activité physique sur le long terme dans les Réglages Personne, **Régler niveau activité personnel** s'affiche. Sélectionnez **Top**, **Elevé**, **Moyen** ou **Faible** avec les boutons ▲ /▼. Pour plus d'informations sur les niveaux d'activité, reportez-vous à la page 50.*
- *Si votre Cardio Running ne détecte pas votre fréquence cardiaque au début ou pendant le test, le test échoue. **Echec Fitness test Vérif. émett.** s'affiche. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont suffisamment humides et que la ceinture élastique est bien ajustée.*

Interrompre le Test

- Vous pouvez interrompre le test à tout moment en appuyant sur le bouton **Stop**. **Fitness test annulé** s'affiche pendant quelques secondes. Votre OwnIndex et votre HR_{max}-p les plus récents ne seront pas remplacés.



Dans le menu **Graphe**, vous pouvez voir l'évolution de votre OwnIndex. La fonction Graphe peut garder en mémoire vos 16 OwnIndex les plus récents.



Dans le menu **HR max-p** vous pouvez activer / désactiver la fonction.

Effacer des valeurs du Graphe

Sélectionnez la valeur que vous souhaitez effacer et appuyez longuement sur le bouton **Lumière**. **Effacer valeur ? Non** / **Oui** s'affiche. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton **Rouge**.

Catégories Fitness

Le résultat du Polar Fitness Test, votre OwnIndex, est un indice qui permet de situer et de comparer vos valeurs et leurs modifications. L'OwnIndex s'interprète en fonction du sexe et de l'âge. Recherchez votre OwnIndex dans le tableau ci-dessous pour situer votre niveau actuel de forme cardio-vasculaire par rapport aux personnes du même âge et du même sexe.

	Age ANNÉES	1 MAUVAIS	2 MEDIOCRE	3 FAIBLE	4 MOYEN	5 BON	6 TRÈS BON	7 EXCELLENT
HOMME	20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
FEMME	20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
	60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

La classification est fondée sur une étude documentaire de 62 articles où la valeur de VO_{2max} était mesurée directement sur des adultes en bonne santé aux Etats-Unis, au Canada, et dans 7 pays européens. Référence : Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Les athlètes de haut niveau obtiennent un résultat OwnIndex supérieur à 70 (hommes) et 60 (femmes). Des athlètes de niveau olympique peuvent atteindre des valeurs de 95. L'indice OwnIndex est supérieur dans les sports qui sollicitent une masse musculaire importante comme le ski de fond et le cyclisme.

7. MODE "CONNEXION" - COMMUNICATION DES DONNÉES

7.1 EDITER DES RÉGLAGES DEPUIS UN PC

Votre Cardio Running Polar RS200 / RS200sd vous permet en option de programmer facilement vos réglages sur votre PC, puis de les transférer vers votre Cardio Running avec la fonction Polar UpLink™. Cette fonction vous permet aussi de personnaliser l'écran de votre Cardio Running en téléchargeant des logos. Téléchargez la fonction Polar UpLink sur nos sites : www.polar.fi ou www.PolarRunningCoach.com. Pour utiliser la fonction Polar UpLink, votre PC doit posséder une carte son et des haut-parleurs dynamiques ou écouteurs. Consultez les sites www.polar.fi et www.PolarRunningCoach.com pour plus d'informations.

Transférer des réglages du PC vers votre Cardio Running :

1. Depuis l'affichage de l'Heure, utilisez les boutons ▲ / ▼ pour accéder au mode **Connexion**. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider.
2. Maintenez votre Cardio Running à moins de 10 cm / 4" des écouteurs ou des haut-parleurs du PC. Sélectionnez **Réception** dans le menu et appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider.
3. Lancez le transfert des données depuis votre PC.
4. Si le transfert des données a fonctionné, **Réception UpLink OK !** s'affiche. Si le transfert a échoué, **Echec Réception UpLink !** s'affiche.

7.2 TRANSFÉRER VOS DONNÉES D'EXERCICE VERS LE CALENDRIER D'ENTRAÎNEMENT SUR INTERNET

Le site Internet Polar Running Coach est un service Internet complet conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs d'entraînement. L'inscription gratuite vous donne accès à un programme d'entraînement personnalisé, à un calendrier d'entraînement, à des articles utiles et bien plus encore. Pour accéder à tous ces services, inscrivez-vous sur le site www.PolarRunningCoach.com.

Grâce à sa fonction SonicLink™ intégrée, le Cardio Running Polar RS200 / RS200sd permet de transférer vos Fichiers d'exercice vers votre calendrier d'entraînement personnel sur le site Internet Polar Running Coach. Pour ce faire, l'application Polar WebLink™ est nécessaire. Vous pouvez télécharger cette application gratuitement sur le site www.PolarRunningCoach.com.

Pour pouvoir transférer vos données d'entraînement, votre PC doit être équipé d'une carte son et d'un microphone.

Transférer des Fichiers de votre Cardio Running vers le site Internet :

1. Depuis l'affichage de l'Heure, utilisez les boutons ▲ / ▼ pour accéder au mode **Connexion**. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider.
2. Maintenez votre Cardio Running à moins de 0-5 cm / 0-2" du microphone. Sélectionnez **Emission** dans le menu et appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider. Vous pouvez transférer des exercices un par un en sélectionnant **Exercice** et en choisissant l'exercice à envoyer. Vous pouvez aussi transférer des données de **Suivi** sur le long terme.
3. Si le transfert des données a fonctionné, **Emission SonicLink OK !** s'affiche. Si le transfert a échoué, **Echec émission SonicLink !** s'affiche.

Pour plus d'informations, reportez-vous aux pages d'aide de l'application Polar WebLink. Ou consultez notre site www.PolarRunningCoach.com.

8. ENTRETIEN ET RÉPARATIONS

Comme tout appareil électronique, votre Cardio Running Polar doit être manipulé avec soin. Les conseils ci-dessous vous aideront à remplir les conditions de la garantie et à apprécier ce produit pendant de nombreuses années.

Entretien du Cardio Running Polar

- Rangez votre émetteur et votre récepteur Polar au sec et dans un endroit frais. Ne le rangez pas dans un matériau imperméable à l'air, comme un sac plastique, lorsqu'il est encore humide. La transpiration et l'humidité sont conducteurs d'électricité, votre émetteur risquerait de continuer à fonctionner même si vous ne le portez plus, ce qui diminue la durée de vie de la pile.
- Le Cardio Running doit rester propre. Nettoyez-le régulièrement à l'eau savonneuse. Séchez-le ensuite soigneusement avec un linge doux. N'utilisez jamais d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques.
- Les températures de fonctionnement pour le récepteur sont comprises entre -10 °C et +50 °C / +14 °F et +122 °F.
- Évitez l'exposition directe aux rayons du soleil pendant de longues périodes (par exemple, sur la plage arrière d'une voiture).

Réparations

Durant les deux ans de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un Service Après-Vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle. La garantie ne couvre pas les dommages directs ou indirects liés à l'intervention d'un service non agréé par Polar Electro.

Pile du récepteur

La durée de vie moyenne de la pile du récepteur Polar est de deux ans en utilisation normale (1 h/ jour, 7 jours par semaine). L'utilisation excessive de l'éclairage de l'écran et de l'alarme affaiblit la pile plus rapidement. L'indicateur de pile faible s'affiche lorsque la capacité de la pile est inférieure à 10-15%. La pile doit alors être remplacée. Il est déconseillé d'ouvrir le récepteur soi-même. Pour garantir l'étanchéité et l'utilisation de pièces homologuées, la pile du récepteur doit être remplacée par un technicien agréé Polar. Votre Cardio Running Polar subira également un contrôle complet.

Remarque :

- *L'éclairage et les bips sonores du récepteur sont automatiquement désactivés lorsque le symbole ▭ s'affiche. Toutefois, l'alarme de la montre fonctionnera une dernière fois si vous l'avez activée avant l'apparition du symbole ▭. Le symbole de l'alarme sonore ◂))) disparaît aussi.*
- *En environnement froid, le témoin de faible niveau de pile ▭ peut s'afficher, mais disparaîtra dès le retour à une température normale.*
- *L'étanchéité n'est plus garantie après une réparation effectuée par du personnel non autorisé.*
- *Après un changement de pile, effectuez de nouveau les "Réglages de Base". Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 7.*

Entretien de l'Accéléromètre S1

- Séchez l'Accéléromètre S1 avec un linge après utilisation.
- Evitez les chocs sur l'Accéléromètre S1, pour ne pas l'endommager.

Pile de l'Accéléromètre S1

La pile de l'Accéléromètre doit être remplacée si la lumière de celui-ci passe au rouge ou s'il n'apparaît plus de lumière du tout quand vous appuyez longuement sur le bouton rouge de celui-ci. Consultez le chapitre « Mise en place de la pile de l'Accéléromètre » pour remplacer la pile.

Entretien de votre émetteur WearLink

Détachez le boîtier de l'émetteur de la ceinture élastique après usage. Si vous appliquez sur votre peau une crème ou un spray insecticide, assurez-vous que le produit n'est pas mis en contact avec l'émetteur.

Émetteur WearLink

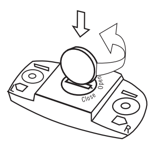
- Nettoyez régulièrement l'émetteur détachable après usage à l'eau savonneuse.
- N'utilisez jamais d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques, sur aucune partie de l'émetteur.
- Séchez l'émetteur UNIQUEMENT avec un linge. Toute autre méthode pourrait l'endommager.
- Ne mettez jamais l'émetteur détachable dans un lave-linge ou un sèche-linge.

Ceinture WearLink

- Vous pouvez laver la ceinture en machine à une température de 40 °C/ 104 °F. Nous vous conseillons cependant de placer la ceinture dans un filet de protection.
- Nous vous recommandons de laver la ceinture après chaque usage, notamment après utilisation dans une eau fortement chlorée (comme l'eau de piscine).
- Ne mettez pas la ceinture à sécher dans un sèche-linge.
- Ne repassez pas la ceinture.

Pile de l'émetteur WearLink

La durée de vie moyenne de la pile de l'émetteur est estimée à 2 ans (1 h/jour, 7 jours/semaine). Si votre émetteur ne fonctionne plus, il se peut que cela provienne de la pile. Pour changer la pile, il vous faut une pièce de monnaie, un joint d'étanchéité et une pile (CR 2025).



1. Ouvrez le boîtier de la pile de l'émetteur à l'aide d'une pièce de monnaie, en la tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, de la position CLOSE (fermé) à la position OPEN (ouvert).
2. Retirez le couvercle du boîtier de la pile, enlevez la pile usagée et placez une pile neuve.
3. Retirez le joint d'étanchéité du boîtier de la pile et remplacez-le par un nouveau joint d'étanchéité.
4. Positionnez la pile de sorte que le côté négatif (-) soit contre le circuit et le côté positif (+) contre le couvercle.
5. Ajustez la pile dans son boîtier, puis remettez le couvercle de manière à ce que la flèche soit dirigée vers la position OPEN (ouvert). Vérifiez que le joint d'étanchéité est correctement positionné dans son encoche.
6. Appuyez doucement sur le couvercle afin qu'il soit au même niveau que le boîtier.
7. Verrouillez le couvercle en faisant tourner la flèche, dans le sens des aiguilles d'une montre, sur la position CLOSE (fermé) à l'aide d'une pièce de monnaie. Vérifiez que le couvercle est bien fermé !

Remarque :

- *Afin de ne pas endommager le couvercle du boîtier de votre émetteur, il est conseillé de ne l'ouvrir qu'en cas d'absolue nécessité. Si vous effectuez le remplacement de la pile vous-même, nous vous recommandons de changer le joint d'étanchéité du couvercle à chaque fois. Polar ne pourra en aucun cas être tenu responsable de dommages affectant l'étanchéité suite à une intervention ou un changement de pile non conformes. Pour les USA et le Canada : les joints d'étanchéité vendus en tant qu'accessoires sont uniquement disponibles auprès des services après-vente agréés Polar.*
- *Gardez les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, appelez immédiatement un médecin.*
- *Les piles doivent être stockées dans le respect de la réglementation locale.*

Interférences au cours de l'exercice

Interférences Électromagnétiques

Des perturbations peuvent se produire à proximité de lignes haute tension, feux de signalisation, caténaires de trains, bus ou tramways, de postes de télévision, de voitures, d'ordinateurs, de compteurs vélo, d'équipements de cardio-training, de téléphones portables ou quand vous traversez des portiques de sécurité.

Appareils de cardio-training

Certains composants électriques ou électroniques des appareils d'exercice comme des diodes lumineuses, des moteurs ou des freins électriques peuvent causer des interférences. Pour résoudre ces problèmes, veuillez suivre les instructions ci-dessous :

1. Enlevez l'émetteur Polar et continuez à utiliser l'équipement de la salle normalement.
2. Déplacez le récepteur jusqu'à ce que l'affichage de la fréquence cardiaque disparaisse de l'écran ou que le symbole du cœur ne clignote plus. Les interférences sont souvent importantes face au panneau d'affichage de l'appareil; elles sont par contre plus faibles lorsque l'on se déplace sur les côtés.
3. Remettez l'émetteur sur vous et gardez le récepteur dans la zone non perturbée.
4. Si le Cardio Running Polar ne fonctionne toujours pas avec l'appareil, ce dernier émet probablement trop d'interférences pour la mesure de fréquence cardiaque avec un Cardio Running sans fil.

Interférences entre utilisateurs

Si le récepteur est en mode non-codé, il capte tous les signaux émis à moins d'1 mètre de distance. Des signaux non codés émis simultanément par plusieurs émetteurs peuvent fausser les mesures.

Utilisation du Cardio Running en milieu aquatique

Le Cardio Running peut être porté en natation. Le Cardio Running n'est cependant pas un instrument de plongée. Pour maintenir l'étanchéité, n'actionnez pas les boutons quand le récepteur est sous l'eau.
La mesure de la fréquence cardiaque en milieu aquatique est techniquement délicate pour les raisons suivantes :

- L'eau de piscine, avec une concentration élevée en chlore, ainsi que l'eau de mer, peuvent être très conductrices et par conséquent court-circuiter le signal électrique ; le signal n'est alors plus capté.
- Les plongeons ou des mouvements énergiques de natation de compétition peuvent par exemple occasionner un déplacement de l'émetteur ; les électrodes ne sont ainsi plus en mesure de capter le signal électrique du cœur.
- L'amplitude du signal électrique varie en fonction de chaque individu et la proportion des personnes ayant des problèmes de mesure de la fréquence cardiaque est considérablement plus élevée en milieu aquatique que dans d'autres utilisations.

- L'Accéléromètre S1 peut être utilisé dans toutes les conditions humides de course à pied, y compris la pluie, mais il n'est pas prévu pour être utilisé en immersion.

Réduction des risques liés à la pratique d'une activité physique

L'activité physique peut présenter certains risques. Avant de commencer une activité physique régulière, prenez le temps de répondre aux quelques questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez par l'affirmative à l'une de ces questions, nous vous conseillons de consulter un médecin avant de commencer un programme d'entraînement.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ou un taux de cholestérol élevé ?
- Présentez-vous des signes ou des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le cœur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Êtes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Êtes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Êtes-vous enceinte ?

Notez que la fréquence cardiaque peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le cœur, la circulation sanguine (en particulier en cas d'hypertension), le psychisme et l'asthme, les aérosols pour les voies respiratoires, ainsi que par certaines boissons énergétiques, l'alcool et la nicotine.

Il est essentiel que vous restiez attentif aux réactions de votre organisme pendant l'exercice. Si l'exercice vous semble pénible ou si vous vous sentez fatigué, il faut interrompre l'exercice ou poursuivre d'une manière moins intense.

Remarque à l'intention des personnes porteuses d'un stimulateur cardiaque, d'un défibrillateur ou d'un autre appareil électronique implanté. Les personnes porteuses d'un stimulateur cardiaque utilisent le Cardio Running Polar à leurs propres risques. Avant l'utilisation, Polar recommande un test d'effort sous contrôle médical. Ce test permet de vérifier la sécurité et la fiabilité de l'utilisation simultanée du stimulateur cardiaque et du Cardio Running Polar.

Si vous êtes allergique à une substance quelconque qui soit en contact avec la peau ou si vous soupçonnez une réaction allergique provoquée par ce produit, vérifiez les matériaux de fabrication répertoriés en page 80. Pour éviter les réactions cutanées dues à l'émetteur, ne le portez pas à même la peau, mais par-dessus un T-shirt. Veillez toutefois à bien humidifier le T-shirt à l'endroit où sont placées les électrodes.

Votre sécurité est essentielle. Le design de l'Accéléromètre est conçu pour éviter les risques d'accrochage. Néanmoins, faites attention si vous courez dans les broussailles.

10. QUESTIONS FRÉQUENTES

Que faire si...

...je ne sais plus où je me trouve dans le menu ?
Appuyez longuement sur **Stop** jusqu'à ce que l'heure s'affiche.

...le Cardio Running ne répond plus aux boutons ?
Réinitialisez le récepteur en appuyant simultanément sur les quatre boutons latéraux pendant 2 secondes. La mise à zéro n'effaçant que les réglages de la date et de l'heure, vous devez les re-régler dans les "Réglages de Base''. Les autres réglages sont sauvegardés. Vous pouvez ignorer le reste des réglages en appuyant longuement sur le bouton **Stop.**

...la fréquence cardiaque affichée est irrégulière ou très élevée ?
Vous vous êtes peut-être approché d'une source de signaux électro-magnétiques puissants qui faussent la valeur de la fréquence cardiaque. Cela peut se produire à proximité de lignes à haute tension, de feux de circulation, de caténaires de trains ou de tramways, de remontées mécaniques, de voitures, de compteurs vélo, d'équipements sportifs utilisant un moteur (par exemple, les équipements de cardio-training) ou de téléphones portables. Inspectez l'environnement et éloignez-vous de la source d'interférence.
Si vous avez toujours des données de fréquence cardiaque erronées sur votre récepteur, même après vous être éloigné de la source des interférences, ralentissez votre allure et prenez vos pulsations manuellement. Comparez-les avec les données de fréquence cardiaque du récepteur. Si celles-ci sont toujours extrêmement élevées, la cause peut en être une arythmie cardiaque. Bien que la plupart des arythmies ne soient pas dangereuses pour la santé, n'hésitez pas à consulter votre médecin pour plus de renseignements.

...le symbole de cœur clignote irrégulièrement ?
- Vérifiez que le récepteur est dans le rayon d'émission de l'émetteur (1 mètre / 3 ft).
- Vérifiez que la ceinture de l'émetteur ne s'est pas desserrée pendant la séance.
- Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont humidifiées et bien en contact avec la peau.
- Assurez-vous qu'il n'y a pas d'autre émetteur de fréquence cardiaque dans le rayon de réception (1 mètre / 3 ft).
- Une arythmie cardiaque ou un incident cardiaque ont pu engendrer une modification de la forme de votre signal ECG. Dans ce cas, veuillez consulter votre médecin.

...la fréquence cardiaque ne s'affiche pas (- -) ?
- Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont humidifiées et que l'appareil est bien positionné.
- Vérifiez que l'émetteur Polar est propre.
- Contrôlez qu'il n'y a pas de source d'interférences près du récepteur Polar (lignes à haute tension, téléviseur, téléphone portable, écrans cathodiques, etc.). Vérifiez aussi que vous n'êtes pas à proximité (1 m / 3 ft) d'autres utilisateurs de cardiofréquencemètres, lorsque vous démarrez la recherche de la fréquence cardiaque.
- Un arythmie cardiaque ou un incident cardiaque ont pu engendrer une modification de la forme de votre signal ECG. Dans ce cas, veuillez consulter votre médecin.

...le cardiofréquencemètre d'une autre personne crée des interférences ?
Eloignez-vous de cette personne et continuez votre exercice

normalement.
Sinon,

1. Retirez l'émetteur de votre poitrine pendant 30 secondes. Restez à distance de votre partenaire.
2. Remettez l'émetteur, rapprochez le récepteur jusqu'à votre poitrine à proximité du logo Polar de l'émetteur. Le récepteur se remet à détecter les impulsions de fréquence cardiaque. Continuez votre séance normalement.

...l'icône ▭ s'affiche ?

Un des premiers signes de faiblesse de la pile est l'apparition de l'icône de pile faible à l'écran. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 72.

Remarque : *en environnement froid, le témoin de faible niveau de pile peut s'afficher, mais disparaîtra au retour à une température normale.*

...l'écran d'affichage est vide ?

Le Cardio Running est en mode économie d'énergie au départ usine. Pour activer l'appareil, appuyez sur n'importe quel bouton. Le menu "Démarrer par réglages initiaux" s'affiche. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 7. Sinon, il se peut que la pile du récepteur ne fonctionne plus (Voir la question suivante pour plus de renseignements).

...la pile du récepteur doit être remplacée ?

Il est conseillé de confier tous les entretiens à un Service Après-Vente agréé Polar. Cela est particulièrement important si vous voulez que votre garantie reste valide et ne soit pas affectée par des procédures de réparation incorrectes effectuées par du personnel non agréé. Le Service Après-Vente Polar contrôlera l'étanchéité de votre récepteur après le remplacement de la pile et procédera à une révision complète de l'ensemble du Cardio Running.

...le message "Vérifier Capteur S1 !" s'affiche ?

- Vérifiez que la fonction Accéléromètre est bien activée sur le récepteur.
- Vérifiez que l'Accéléromètre est en marche.
- Si la lumière ne s'allume pas sur l'Accéléromètre, la pile de l'Accéléromètre doit-être remplacée. Pour des instructions détaillées sur le remplacement de la pile, reportez-vous au chapitre « Installation de l'Accéléromètre Polar S1 » page 11.
- Les mesures de vitesse et de distance s'interrompent si vous gardez le récepteur immobile plus de 15 secondes. Pour réactiver les mesures de vitesse et de distance, agitez votre poignet.
- Si vous courez sur tapis de course et que vous avez attaché le récepteur sur une barre transversale devant vous, essayez de bouger le récepteur latéralement.

...j'ai remplacé la pile de l'Accéléromètre, mais le capteur ne fonctionne toujours pas ?

Veuillez contacter le Service Après-Vente agréé Polar le plus proche. Pour connaître les services après-vente agréés Polar les plus proches, consultez notre site www.polar.fi.

...les données de vitesse en course à pied ne s'affichent pas ou sont irrégulières?

- Evitez de courir à proximité d'autres porteurs d'Accéléromètres.
- Les mesures de vitesse et de distance s'interrompent si vous gardez le récepteur immobile plus de 15 secondes. Pour réactiver les mesures de vitesse et de distance, agitez votre poignet.

11. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Le Cardio Running Polar affiche toutes les données de votre performance et vous aide à atteindre vos objectifs personnels d'entraînement. Il indique le niveau d'effort physiologique et l'intensité d'un exercice. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit.

Les produits Polar sont testés à l'étanchéité suivant la norme internationale ISO 2281. Les produits sont classés en 3 catégories différentes en fonction de leur étanchéité. Vérifiez le degré d'étanchéité de votre produit Polar, indiqué sur le capot arrière du récepteur. Comparez-le ensuite au tableau ci-dessous. Remarque : ces définitions ne s'appliquent pas forcément aux produits d'autres fabricants.

Marquage au dos du boîtier	Eclaboussures, transpiration, gouttes de pluie	Natation, baignade	Plongée avec tuba	Plongée sous-marine avec bouteilles	Caractéristiques d'étanchéité
Water resistant	X				Eclaboussures, gouttes de pluie, etc.
Water resistant 50m	X	X			Minimum requis pour la natation*
Water resistant 100m	X	X	X		Pour une utilisation fréquente dans l'eau mais pas de plongée sous-marine

*) L'émetteur Polar WearLink est étanche à 30m.

RÉCEPTEUR

Autonomie des piles : en moyenne 2 ans en utilisation normale (1h/jour, 7 jours sur 7)
Type de pile: CR 2032
Température de fonctionnement : -10 °C à +50 °C / 14 °F à +122 °F
Matériau du bracelet montre : polyuréthane
Matériau du boîtier et du fermoir du bracelet: Acier inoxydable conforme à la directive communautaire 94/27/EU et à ses modifications 1999/C 205/05 sur les produits dégageant du nickel conçus pour un contact direct et prolongé avec la peau.

Montre

Précision: inférieure à 0.5 secondes par jour à une température de 25 °C/ 77 °F.

Mesure de la fréquence cardiaque

Précision : ± 1 % ou 1 bpm (la plus haute des deux valeurs) ; applicable à une fréquence régulière.
Limites de la fréquence cardiaque : 15-240

Cumuls

Durée maximale enregistrable dans Total Durée : 9999 h
Nombre de calories maximal enregistrable dans Total Calories: 999999 kcal
Nombre maximal d'exercices enregistrable dans Total nombre Exe. : 9999
Nombre maximal de km/mi enregistrable dans Total Distance : 999999 km / 621370 mi
Nombre maximal de temps intermédiaires enregistrable : 99
Durée maximale d'exercice : 100 h

EMETTEUR

Type de pile : CR 2025
Joint d'étanchéité pile : joint thorique FPM 20.0 x 1.0
Autonomie de la pile : en moyenne 2 ans en utilisation normale (1h/jour, 7 jours sur 7)
Température de fonctionnement : -10 °C à +50 °C / +14 °F à +122 °F
Matériau du boîtier émetteur : polyamide
Matériau de la ceinture élastique : Polyuréthane, polyamide, nylon, polyester et élasthanne

ACCÉLÉROMÈTRE S1

Température de fonctionnement : -10 °C à +50 °C / 14 °F à +122 °F
Pile : une pile de type AAA
Autonomie de la pile : en moyenne 20 heures d'utilisation
Poids : 62 g / 2,2 oz (sans la pile)
Précision : ± 3 %, ou mieux après calibrage, applicable dans des conditions normales d'utilisation

APPLICATIONS SYSTEME REQUISES

Polar WebLink et transfert de données SonicLink

- PC
- Windows® 98/98SE/ME/2000/XP
- Carte son
- Microphone

Application Polar UpLink

- PC
- Windows® 98/98SE/ME/2000/XP
- Carte son
- Haut parleurs ou casque dynamiques

12. GARANTIE INTERNATIONALE POLAR

- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les acheteurs ayant fait l'acquisition de ce produit dans tous les pays à l'exception des USA et du Canada. Pour ces deux derniers pays la présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. garantissent à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de 2 ans à partir de la date d'achat.
- **Veuillez conserver votre preuve d'achat (ticket de caisse) ou la Carte de Service Après-Vente Polar, revêtue du cahet du revendeur !**
- La présente garantie est limitée, elle ne couvre pas la pile du récepteur ou de l'accéléromètre, ni les boîtiers fêlés ou cassés, ni la ceinture élastique. Elle ne couvre ni les dommages liés à une mauvaise utilisation ou à une utilisation abusive du produit, ni les dommages liés au non-respect des précautions d'utilisation, ni les accidents. Elle ne couvre pas le mauvais entretien de l'appareil, ni son usage commercial. La garantie sera annulée si l'appareil a été ouvert par du personnel non agréé Polar.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage du produit. Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé gratuitement, soit remplacé par le service après-vente agréé Polar.
- Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans de cadre des législations nationales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.

CE 0537 L'estampille CE indique que ce matériel est conforme aux dispositions de la directive 93/42/CEE.

Le symbole représentant une poubelle sur roues barrée d'une croix indique que les produits Polar sont des instruments électroniques, soumis à la Directive 2002/96/EC de l'Union Européenne, concernant le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE). Ainsi, ces produits doivent êtres triés séparément dans les pays de l'Union. Polar vous encourage également à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement ou sur la santé publique dans tous les autres pays, en vous conformant aux législations locales concernant le tri sélectif et, dans la mesure du possible, en séparant les déchets électroniques.

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2000.

13. DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

- Les informations contenues dans ce manuel sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

Ce produit est protégé par un ou plusieurs des brevets suivants :
WO96/20640, US6104947, US6277080, WO97/33512, GB2326240, HK1016857, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US 5719825, US 5848027, EP 1055158, US6714812, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818, FI96380, US5611346, EP665947, DE69414362, FI 110915. Autres modèles déposés.

Produit par :
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

